



คู่มือปัญญา



พระนิพนธ์
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช
สกลมหาสังฆปริณายก



คู่มือปัญญา

พระนิพนธ์

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช
สกลมหาสังฆปริณายก



คู่มือปัญญา

พระนิพนธ์

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ชื่อหนังสือ : คู่มือปัญญา
: สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช
สกลมหาสังฆปริณายก
กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2555
123 หน้า

ISBN : 978-616-208-051-4

พิมพ์ครั้งที่ : ๒/๒๕๕๕
จำนวนพิมพ์ : ๓,๐๐๐ เล่ม
ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : นายจิรายนต์ สังฆสุวรรณ
พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย
๑๒๙ หมู่ ๓ ถนนศาลายา-นครชัยศรี ตำบลศาลายา
อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๘๐๐-๒๓๗๓-๔
แผนกจำหน่าย : โทร. ๐-๒๒๘๑-๑๐๘๕,
๐-๒๖๒๙-๑๔๑๗ ต่อ ๑๐๖

คำนำ

เรื่อง **คู่มือปัญญา** นี้ เป็นส่วนหนึ่งของพระนิพนธ์เรื่อง การบริหารทางจิต สำหรับผู้ใหญ่ ของเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ซึ่งทรงนิพนธ์สำหรับออกรายการ การบริหารทางจิต สำหรับผู้ใหญ่ ทางสถานีวิทยุ อ.ส. พระราชวังดุสิต เริ่มแต่ พ.ศ. ๒๕๑๑ เป็นต้นมา และต่อเนื่องมาเป็นหลายปี บทพระนิพนธ์ดังกล่าวนี้ ได้รวมพิมพ์เป็นเล่มออกเผยแพร่ในโอกาสต่างๆ มาหลายคราว

สำหรับเรื่อง **คู่มือปัญญา** นี้ได้ตัดตอนเฉพาะส่วนที่กล่าวถึงการพัฒนาปัญญาตามแนวพระพุทธศาสนา ที่เจ้าพระคุณสมเด็จ-พระญาณสังวร ทรงบรรยายไว้ในเรื่องการบริหารทางจิต สำหรับผู้ใหญ่ มารวมพิมพ์เป็นเล่มหนึ่งโดยเฉพาะ ทั้งนี้ก็เพื่อประโยชน์แก่ผู้สนใจจะศึกษาในเรื่องปัญญาตามแนวพระพุทธศาสนา จะหาอ่านได้สะดวกตามประสงค์

มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เล็งเห็นคุณประโยชน์ดังกล่าวแล้ว จึงได้จัดพิมพ์พระนิพนธ์เรื่องนี้ขึ้นเผยแพร่เพื่อประโยชน์แก่การศึกษาของสาธุชนสืบไป

มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์

๓ ตุลาคม ๒๕๕๔



สารบัญ





ปัญญาคืออะไร

สิ่งที่ควรต้องการมากอย่างยิ่งสำหรับคน คือ **ปัญญา** ทุกคนต้องเคยได้ยินคำว่าปัญญามาตั้งแต่เป็นเด็กพอรู้เดียงสา ซึ่งยังไม่รู้ความหมาย และต้องเคยได้รับอบรมให้เจริญปัญญามาตั้งแต่ยังไม่รู้เดียงสาเสียอีก เพราะถ้าไม่มีปัญญาที่เจริญขึ้นพอรู้ความแล้วจะเรียกว่ารู้เดียงสาหาได้ไม่ ที่เรียกว่ารู้เดียงสาย่อมมีความหมายว่ามีปัญญารู้ความเริ่มต้นที่จะดำรงตนอยู่ในโลกขึ้นด้วยตนเองแล้ว มนุษย์เราเกิดมามีสมบัติประเสริฐอย่างหนึ่งติดตนมาแต่กำเนิด คือ กำเนิดปัญญา จะเรียกว่าปัญญาโดยกำเนิดก็ได้ เพราะมีจิตใจอยู่ในระดับสูง และมีร่างกายประกอบด้วยมันสมองที่วิเศษกว่าสัตว์จำพวกอื่น แม้

จะมีร่างกายใหญ่โตกว่า เรียกว่ามีกำเนิดปัญญาเกิดมาพร้อมกับชีวิตของทุกคน เว้นแต่บางคนที่พิการทางมันสมอง จึงพร้อมที่จะเรียนศึกษาให้เกิดเจริญปัญญาได้ด้วยกัน โคลงพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระปิยมหาราชเจ้า มีอยู่ว่า

ฝูงชนกำเนิดคล้าย　　คลึงกัน
ใหญ่ย่อมเพศผิวพรรณ　　แผกบ้าง
ความรู้อาจเรียนทัน　　กันหมด
เว้นแต่ชั่วดีกระด้าง　　อ่อนแก้ฤๅไหว

ความรู้ในโคลงพระราชนิพนธ์นี้ คือ **ปัญญา** ที่ทุกคนอาจเรียนให้มีขึ้นในตนได้ทันกัน ไม่ว่าชายหญิง หรือผิวเหลือง ดำ ขาว เพราะมีกำเนิดปัญญาอยู่ในระดับคล้ายคลึงกันดังกล่าว นอกจากนี้ในร่างกายของคนเรายังมีเครื่องมือเป็นสื่อปัญญาอยู่พร้อมสรรพ คือประสาททั้ง ๕ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กับกายประสาท พร้อมทั้งมันสมองซึ่งเป็นใจกลางของบรรดาสื่อปัญญาทั้งหมด เด็กเกิดมาก็เริ่มใช้ประสาททั้ง ๕ สัมผัสกับโลกภายนอก เริ่มรู้สิ่งต่างๆ มารดาบิดาและ

คนเลี้ยงก็ค่อยๆ สอนช่วยให้เกิดความรู้ขึ้นทีละน้อย สำหรับความรู้ที่ได้ทางประสาททั้ง ๕ นั้น มักจะได้ทางหูและทางตามากกว่าทางอื่น เหมือนอย่างนักเรียนนักศึกษาหรือคนทั่วไปผู้ใช้หูฟังตาดู ในหมู่คนมีสื่อสำคัญสำหรับแสดงความประสงค์หรือถ่ายทอดความรู้อย่างหนึ่งคือ "ภาษา" เป็นวาจาคือคำพูดที่พูดด้วยปากมาก่อน แล้วจึงมีอักษรหรือหนังสือแทนวาจาและเดิมก็ใช้เขียนกันเท่านั้น ต่อมาจึงมีการพิมพ์ ตั้งแต่มีการพิมพ์หนังสือความรู้ต่างๆ แพร่หลายมากขึ้น และคนก็อ่านหนังสือในการเรียนการศึกษา เป็นเหตุให้ได้ความรู้ทางตามากขึ้น เท่าเทียมหรือยิ่งกว่าทางหู ซึ่งใช้มากกว่าในสมัยโบราณอีกทางหนึ่ง

มรดกตกทอดที่สำคัญของคน คือ ความรู้ในทางต่างๆ ดังที่เรียกว่า "ศาสตร์" คือ คัมภีร์ ตำรา หรือ "วิชา" นานาชนิด ในโลกนี้มีคนที่เป็นนักปราชญ์เกิดมามากในหลายยุคหลายสมัย จำพวกหนึ่งเป็นพวกต้นคิดหรือต้นของความรู้ ซึ่งได้พบความรู้ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นใหม่ แล้วก็แสดงประกาศไว้แก่คนอื่น มีการฟังจำสืบต่อกันมาก่อนแล้ว เมื่อมีหนังสือจึง

เขียนหรือพิมพ์ขึ้นเป็นหลักฐานแพร่หลาย ในสมัยที่ยังไม่มีหนังสือความรู้ต่างๆ คงสูญหายไปเสียมิใช่น้อย วิชาต่างๆ ที่เรียนศึกษากันตั้งแต่ชั้นอนุบาลล้วนมีคนเป็นต้นคิดทั้งนั้น และมีคนที่คิดเสริมเพิ่มเติมต่อมา เช่นวิชาไฟฟ้ามีคนที่เป็นต้นคิด และมีคนที่คิดเพิ่มเติมต่อมาเป็นต้น ในทางศาสนาพระพุทธเจ้าเป็นต้นคิดวิชาธรรมในพระพุทธศาสนา และทรงประกาศแสดงแก่โลกกว่าสองพันห้าร้อยปีมาแล้ว พระองค์ทรงได้รับความเคารพนับถือว่าเป็น "พระบรมศาสดา" หรือ "พระศาสดาเอก" ของโลก เดิมพระสาวกทั้งหลายก็จำถ่ายทอดกันมา แล้วจึงเขียนเป็นหนังสือขึ้นภายหลัง เป็นหลักฐานที่ได้ฟังได้อ่านเรียนศึกษากันอยู่จนถึงทุกวันนี้

ทำไมจึงต้องเรียนต้องศึกษา เพราะลำพังกำเนิดปัญญาที่ทุกคนได้มาแต่กำเนิดและความรู้ที่ได้ทางประสาทต่างๆ อยู่โดยปรกติธรรมดาหาเป็นการเพียงพอไม่ ต้องขวนขวายเล่าเรียนศึกษา ด้วยวิธีเข้าโรงเรียนหรือด้วยตนเองเพื่อเจริญปัญญาของตนอยู่เสมอ ในวิชาความรู้ที่เหมาะแก่ความประสงค์ของตน วิชาความรู้ต่างๆ ในโลกนี้ที่เป็นมรดก

ตกทอดมาก็มีอยู่เป็นอันมากแล้ว ทั้งเพิ่มเติมเปลี่ยนแปลงก้าวหน้าไปอยู่เสมอไม่หยุดยั้ง คนพากันคิดค้นคว้าพากันเรียนศึกษาก้าวหน้าไปอยู่ทุกเวลา ฉะนั้น ถ้าหยุดเรียนศึกษาเสียเมื่อไรก็กลายเป็นคนหยุดอยู่กับที่และกลายเป็นคนอยู่หลังไปเมื่อนั้น แต่วิธีเรียนศึกษานั้นย่อมมีลักษณะต่างๆ กัน เช่นเมื่อเป็นเด็กต้องเข้าโรงเรียน บัดนี้แม้เป็นผู้ใหญ่แล้วก็ต้องเข้าโรงเรียนเป็นครั้งคราว เพื่อรับการศึกษาในระดับต่างๆ และโดยเฉพาะทุกคนต้องศึกษาให้มีความรอบรู้ในกิจการประจำวันของตน ในเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ตั้งแต่ในวงแคบจนถึงในวงกว้างดังที่เรียกว่าเหตุการณ์ของโลก เพื่อที่จะได้ปฏิบัติตนดำรงตนอยู่ได้โดยเหมาะสมและสวัสดี แม้การศึกษาให้รู้จักวิธีบริหารจิตให้มีสมาธิดังกล่าวมาโดยลำดับก็เป็นปัญญาอย่างหนึ่ง ซึ่งหากมีปัญญาในเรื่องนี้ก็จักสามารถฝึกจิตของตนให้มีสมาธิ ตั้งมั่นในทางที่ถูกที่ชอบได้อย่างแน่วแน่

อะไรเป็นผลโดยตรงของการทำจิตให้เป็นสมาธิ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ความว่า "ผู้มีจิตตั้งมั่นแล้วย่อมรู้ตามเป็นจริง" พระพุทธภาษิตนี้ คำว่า "ผู้มีจิตตั้งมั่น" คือผู้ที่บริหารจิตให้มีสมาธิได้นั่นเอง คำว่า "ย่อมรู้ตามเป็นจริง" คือได้ปัญญา หากจะถามว่าปัญญาคืออะไร ก็อาจตอบได้ตามคำนี้ว่า คือ **"ความรู้ตามเป็นจริง"** เป็นทั้งคำอธิบายคำจำกัดความที่เพียงพอของ **"ปัญญา"** ถ้าลองคิดทบทวนข้อความที่กล่าวมาแล้วสักหน่อยก็จะพอเห็นความได้ชัดจากตัวอย่างต่าง ๆ เช่นว่า เมื่ออ่านหนังสือ ฟังคำบรรยายคำสอน หรือแม้ฟังรายการบริหารจิตนี้ จะต้องตั้งใจอ่าน ตั้งใจฟัง ด้วยการรวมใจเข้ามาอยู่ที่หนังสือที่อ่านหรือที่เรื่องที่ฟัง จึงจะรู้เรื่อง ความตั้งใจดังกล่าวคือความทำจิตให้เป็นสมาธิ ความรู้เรื่องเป็นปัญญาในขั้นนี้ ตามตัวอย่างนี้จะเห็นได้ว่าถ้าขาดความตั้งใจเสียแล้วจะไม่รู้เรื่องเลยทีเดียว ความรู้ที่ได้จะต้องอาศัยความตั้งใจทุกคราวไป ฉะนั้นจึงควรทราบไว้ก่อนว่าผลโดยตรงของสมาธิ คือ ปัญญา และเป็นผลที่มุ่งหวังโดยตรงด้วย เรื่องนี้ได้กล่าวรวม ๆ มาโดยลำดับแล้ว เพียงแต่ยังมิได้

แยกออกมาต่างหากเท่านั้น เพราะการจะทำอะไรให้สำเร็จเป็นผลดีนั้น ต้องทำด้วยปัญญาที่ได้จากความตั้งใจให้เป็นสมาธิอยู่ในสิ่งนั้น ถ้าลำพังแต่สมาธิก็เหมือนคนมีเรี่ยวแรงที่จะวิ่งไปได้ไกลแต่ตาบอดมองไม่เห็นอะไร ปัญญาจึงเป็นจักษุคือดวงตาของคน ชนิดที่เป็นแก้วตาสารพัดรู้ทีเดียว

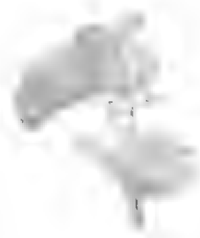
ความหมายของปัญญาในรายการนี้ ทีแรกต้องการให้รวมใจเข้ามาเพื่อให้ได้ความรู้ความเข้าใจในหนังสือที่อ่านในเรื่องที่ฟัง ต้องการให้รู้เร็ว มีความกำหนดจดจำดีในวิชาและการงานที่ทำต่างๆ สุดแต่ว่าใครจะเรียนและทำอะไร กับต้องการให้หัดใช้ความคิดให้รู้ถึงความจริงอย่างไร และควรทำอย่างไรจึงจะเหมาะสม บังเกิดผลดีตามประสงค์




วิธีฝึกปัญญา

วิธีฝึกปัญญาจะพึงทำอย่างไร ก่อนอื่นขอย้ำว่าการบริหารจิตให้มีสมาธิซึ่งเป็นการรวมใจเข้ามาเป็นวิธีฝึกปัญญาข้อสำคัญ ดังที่ได้เปรียบเหมือนไฟที่มีเครื่องรวมแสง ย่อมส่องให้เห็นสิ่งที่ต้องการจะเห็นได้ชัดเจนและไกล ใจที่รวมเข้ามาเหมือนอย่างไฟที่มีเครื่องรวมแสง ความรู้สิ่งที่ต้องการจะรู้เหมือนอย่างการเห็นสิ่งที่ต้องการจะเห็น ถ้าจะถามว่าใจที่รวมเข้ามานั้นจะรวมเข้ามาในเรื่องอะไร ตอบตามที่ได้กล่าวมาแล้วว่า ในวิชาที่เรียนหรือในเรื่องที่ฟังที่อ่าน และในการงานที่ทำต่างๆ แต่ในตอนที่ว่าด้วยวิธีฝึกปัญญานี้จะได้แยกแยะในทางที่จะใช้เป็นวิธีฝึก คือ รวมใจเข้ามาเพื่อฟัง

เพื่อคิด เพื่อทำ ในต่อไปเมื่อพูดถึงแต่การฟัง คิด และทำเท่านั้นก็ให้ทราบว่าจะต้องมีการรวมใจอยู่ด้วย จึงจะได้ปัญญาที่เกิดจากการฟัง เป็นต้น ไม่เช่นนั้นก็สักแต่ว่าฟังๆ คิดๆ ทำๆ ไปเท่านั้น เมื่อได้ทำความเข้าใจกันก่อนดังนี้แล้ว ในคำอธิบายต่อไปก็อาจจะพูดถึงแต่เรื่องการฟังเป็นต้น ซึ่งเป็นวิธีฝึกปัญญาแต่ละข้อ ทิ้งเรื่องสมาธิไว้ให้เข้าใจเอาเองว่าต้องมีดังกล่าว วิธีฝึกปัญญานั้น พึงทำด้วย "การฟัง การคิด และการทำให้มีให้เป็นขึ้น"

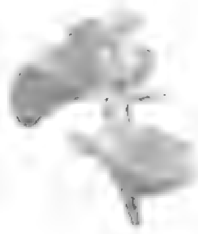


ฝึกปัญญาด้วยการฟัง

วิธีฝึกปัญญาด้วยการฟัง หมายรวมถึงการอ่านการเขียนจดบันทึกด้วย ในเรื่องเรียนที่ควรรู้ทั้งปวง อาจเรียกรวมว่าการเรียน ซึ่งโดยปรกติใช้หูและตาที่ทุกๆ คนมีอยู่นี้แหละ และอาจใช้ทางประสาทอื่น เช่นคนตาบอดเรียนอ่านหนังสือทางกายประสาท ถึงคนตาดีก็ได้ความรู้ทางประสาทอื่นๆ เหมือนกัน เมื่อว่าถึงส่วนใหญ่ก็ใช้ทางหูและตาดังกล่าว ทุกๆ คนเกิดมาได้ร่างกายที่มีบ่อเกิดแห่งปัญญามาด้วยพร้อมสรรพ ก็น่าจะใช้ก่อปัญญากันให้เต็มที่ คือใช้หูตาเรียนศึกษาแสวงหาวิชา เช่นเป็นนักเรียนนักศึกษา ตั้งใจฟังตั้งใจอ่านวิชาต่างๆ ไม่เกียจคร้านไม่ตามใจที่ใฝ่สนุกเพลิดเพลินจนเสียการ

เล่าเรียนศึกษา เพราะเรื่องเสียหายต่างๆ ก็เนื่องจากตาหูเหล่านี้อีกเหมือนกัน คือใช้ตาดูหูฟังในสิ่งที่ผิดที่เสียต่างๆ นำให้ประพฤติเสียต่อไป ถ้าตาบอดหูหนวกเสียคงไม่อาจจะประพฤติผิดต่างๆ ได้ง่าย ดังเช่นเด็กที่หนีโรงเรียนไปดูภาพยนตร์ก็ใช้ตานี่แหละดูภาพยนตร์ แทนที่จะดูหนังสือในเวลาเรียน เพราะควบคุมใจที่อยากจะดูไว้ไม่ได้ การที่ควบคุมใจไว้ไม่ได้ก็เพราะมิได้หัดควบคุมใจ ซึ่งเป็นการบริหารจิตให้มีสมาธิดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น จิตใจจึงขาดสมาธิในการเรียน ถ้าจิตใจมีสมาธิในการเรียนอยู่แล้ว ก็จะมีโอกาสรวบรวมความรู้จากหูและตาของตนได้มากมาย เมื่อได้ความรู้เพิ่มพูนขึ้นแล้ว จะช่วยให้เป็นคนมีหูตาสว่างโดยตรงคือ มีจิตใจสว่างขึ้น ไม่ถูกหลอกลวงทางตาหูได้ง่าย เพราะเครื่องหลอกลวงทั้งหลายนั้นเกิดทางตาหูนี่แหละมาก ในสมัยที่โลกเจริญดังในทุกวันนี้ เครื่องหลอกลวงต่างๆ ก็มีมากขึ้นด้วย ถ้าใครมีจิตใจไม่มั่นคงเพียงพอก็จะพลอยเสียไปได้ง่าย ซึ่งเกี่ยวกับทางตาหูนี้เอง ฉะนั้น จึงสมควรที่จะหัดทำการบริหารจิตฝึกจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในทางที่ชอบ และใช้หูตาเป็นเครื่องมือที่ได้

มาโดยธรรมชาตินี้เล่าเรียนศึกษาให้เจริญปัญญาเพียงพอ ปัญญานี้จะช่วยวินิจฉัยสิ่งที่ได้ยินที่ได้เห็นว่าเป็นอย่างไร คือ จริงหรือหลอก ดีหรือชั่ว ผิดหรือถูก ควรทำหรือไม่ควรทำ จะมีหูตาสว่างต่อโลก ไม่ถูกเครื่องหลอกลวงทางหูทางตาชักพาไปในทางที่ผิดได้ แต่กลับจะฉวยประโยชน์ได้จากสิ่งเหล่านี้ จะดำรงตนอยู่ในโลกได้โดยสวัสดี





ฝึกปัญญาด้วยการคิด

วิธีฝึกปัญญาด้วยการคิด คนเรามีมันสมองเป็นใจกลางแห่งประสาททั้งหลาย สำหรับใช้คิดให้ปัญญาเจริญเติบโตดังที่ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า "**มโน**" หรือ "**มนะ**" ซึ่งเป็นอายตนะคือที่ต่อที่ ๖ อยู่ด้วยกัน จึงควรที่จะใช้ขบคิดเรื่องต่างๆ อยู่เสมอ ไม่น่าที่จะทำอะไรโดยไร้ความคิด คำว่า "การคิด" หรือ "ความคิด" ไม่ใช่หมายถึงคิดอะไรเรื่อยเฉื่อยไป หรือคิดอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างที่ทุกๆ คนต้องคิดกันอยู่ทุกขณะที่ไม่หลับ แต่หมายถึงความคิดแสวงหาเหตุผล คือก่อนที่จะเชื่ออะไรจะทำอะไรลงไปควรจะต้องมีเหตุผลอันสมควรด้วยใช้ความคิดเพ่งพินิจพิจารณาให้รู้ถึง คำว่า เหตุผล เป็น

คำมีความหมายกว้าง วิธีหัดใช้ความคิดอย่างง่ายๆ คือวิธีตั้งปัญหาว่า "อะไร ทำไม" ทุกๆ คนคงเคยได้ยินคำว่า "คือสิ่งนั้นสิ่งนี้" ซึ่งเป็นคำตอบปัญหาว่าอะไร "เพราะเหตุนั้นเพราะเหตุนี้" ซึ่งเป็นคำตอบปัญหาว่าทำไม เช่นปัญหาเรื่องเด็กว่าเด็กคือใคร ทำไมจึงทำอย่างนั้นอย่างนี้เป็นต้น จะลองตอบเป็นตัวอย่างในทางหัดใช้ความคิดในเรื่องเกี่ยวกับปัญหาดังกล่าวดังต่อไปนี้

เด็ก คือคนเล็กๆ เพราะเล็กกว่าผู้ใหญ่ แต่ก็จะเติบโตขึ้นทุกวันจนเท่าผู้ใหญ่ในเวลาต่อไปข้างหน้า ถึงจะมีตัวเล็กๆ ก็มีตาสำหรับดู มีหูสำหรับฟัง มีใจสำหรับคิดเหมือนกัน เด็กจึงมีทุกๆ อย่างพร้อมที่จะเล่าเรียนเขียนอ่านเพื่อปลูกปัญญาและรู้จักแสดงความอยากต่างๆ เช่น อยากวิ่งอยากเล่นอยากมีของเล่นต่างๆ ถ้าไม่ได้ดังใจบางทีก็อาละวาด ส่งเสียงร้องเอะอะ จนคนใหญ่ๆ ต้องตามใจเอาใจ ใครตามใจมากก็ชอบมักจะเป็นมารดา บางทีกลับเป็นบิดา เด็กๆ ย่อมรู้จักฟังและจดจำถ้อยคำของบิดามารดาของผู้ใหญ่คนอื่นๆ รู้จักจำตัวหนังสือ ค่อยๆ อ่านหนังสือได้ขึ้นเรื่อยๆ บางคนจำตัวหนังสือ

อ่านผสมเป็นคำ ๆ ได้หลายคำตั้งแต่ก่อนเข้าโรงเรียน เมื่อเข้าโรงเรียนก็รู้จักฟังคำสอนของครู รู้จักทำตามระเบียบต่าง ๆ รู้จักรักษาความสะอาด รักษากิริยามรรยาท พวกผู้ใหญ่ตลอดถึงครูที่โรงเรียนช่วยกันแนะนำฝึกหัดอยู่เรื่อย ๆ บางทีเด็กสังเกตเห็นผู้ใหญ่ทำอย่างไรก็ทำตาม เพราะเด็กมักช่างสังเกตช่างจดจำทำตามอย่าง เด็กที่ฉลาดมักชอบคิด ความคิดของเด็กอย่างเด็ก บางทีทำให้ผู้ใหญ่สะดุดใจอย่างแรงก็มี ลองหัดใช้ความคิดเรื่องไม้บรรทัด โดยตั้งปัญหาขึ้นถามเองตอบเองว่า ไม้บรรทัดมีไว้ทำไม มีไว้เพื่อตีเส้นบรรทัด หรือเพื่อวัดให้รู้ระยะว่าเท่าไรเซนติเมตร เท่าไรนิ้ว เป็นต้น ตีเส้นบรรทัดทำไม เพื่อให้มีเส้นสำหรับเขียนหนังสือให้ตรงไม่เขียนเป็นงูเลื้อย วัดให้รู้ระยะต่าง ๆ ทำไม เพื่อบอกระยะถูกในเวลาคิดเลขเป็นต้น ลองคิดต่อไปอีกว่า ในการเขียนหนังสือ นอกจากมีเส้นบรรทัดแล้วจะต้องมีอะไรอีก จะต้องมีความตั้งใจ มีตาจับอยู่ตรงที่จะเขียน รวมใจเข้ามา ในขณะที่เขียนจะต้องใช้ความคิดว่า เขียนอย่างไรจึงจะถูกจึงจะงาม เมื่อหัดใช้ความคิดอยู่ดังนี้เสมอ จะได้ปัญญา คือความรู้ในเหตุผลในการที่ทำ

ทั้งปวง คือจะรู้ว่านี่อะไร ทำไม เป็นต้น

สิ่งที่ช่วยคิดให้ ทุกๆ คนทั้งเด็กและผู้ใหญ่จะใช้ความคิดดังกล่าวเพื่อแสวงหาความรู้ให้แก่ตนไปในทุกสิ่งทุกอย่างหาได้ไม่ ต้องอาศัยสิ่งช่วยคิดให้ บางทีก็เป็นบุคคล เช่น มารดาบิดาครูอาจารย์ช่วยบอก บางทีก็เป็นหนังสือคำสอนต่างๆ เช่น หนังสือพระพุทธศาสนา ตำราวิทยาการทั้งปวง ยกตัวอย่าง มารดาบิดาสั่งเด็กๆ ว่า "อย่าจับไฟ" บางทีก็อธิบายให้เข้าใจว่า ไฟคืออะไร เช่น ไฟเป็นของร้อนเผาไหม้ ทำไมจึงมิให้จับ เช่นว่า เพราะไฟจะไหม้มือ แต่บางทีก็ไม่ได้อธิบาย บอกสั่งเลยทีเดียวเพราะอาจยังเล็กเกินไปที่จะอธิบายให้เข้าใจได้หรือไม่อยากอธิบาย คำสอนในพระศาสนาก็มีอยู่ไม่น้อยที่วางเป็นสูตรปฏิบัติเลยทีเดียว เช่น ศีล ๕ มีเว้นจากการฆ่า การลักขโมย เป็นต้น แม้กฎหมายบ้านเมืองก็วางเป็นบทไว้ทีเดียวว่าให้ทำอะไร ไม่ให้ทำอะไร เหล่านี้รวมเรียกว่าเป็นสิ่งที่ช่วยคิดให้ คือใครไม่ต้องใช้ความคิดของตนเองก็ได้ คอยฟังและทำตามไปเท่านั้น ลักษณะที่คอยฟังและทำตามเรียกว่า "ความเชื่อฟัง" หรือเรียกว่า "ศรัทธาความเชื่อ"

ความคิดแย้ง เมื่อผู้ใหญ่หรือผู้มีอำนาจบอกสั่งห้ามมิให้ทำ ก็มักจะมีความคิดแย้งที่จะทำ เช่น ห้ามเด็กว่าอย่าจับไฟ เด็กที่ไม่เคยรู้จักความร้อนของไฟ ก็มักจะเกิดความอยากที่จะจับไฟเพื่อพิสูจน์ว่าไฟเป็นอย่างไร เพราะความอยากรู้อยากเห็นซึ่งเป็นปรกติธรรมดาของคนที่เกิดมามีมันสมองมีจิตใจที่มีธาตุแห่งปัญญา ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ ฉะนั้นทางที่ดี ผู้ใหญ่และผู้รู้ควรอธิบายให้เด็กและแม้ผู้ใหญ่เองที่ยังไม่เข้าใจ ให้ได้เข้าใจในสิ่งที่ห้ามมิให้ทำ และในสิ่งที่แนะนำให้ทำ ตามประเด็นแห่งปัญหาเช่น "อะไร ทำไม อย่างไร" ตามที่กล่าวแล้ว ดังที่มีคำเรียกว่า ให้เข้าใจในเหตุผล เช่นเมื่อห้ามว่า "อย่าจับไฟ" ก็ควรบอกด้วยว่าทำไมจึงไม่ควรจับไฟเล่น เมื่อเด็กหรือใครก็ตาม ได้เข้าใจในเหตุผลแล้วก็จะเกิดศรัทธาขึ้นด้วยปัญญา มีความเชื่อฟังไม่ยอมทดลองในสิ่งที่ห้าม แต่ก็มีอยู่หลายอย่างที่น้อยคนจะอธิบายได้ หรืออธิบายได้ยาก คือ สิ่งที่เชื่อกันโดยยาก เช่น เรื่องผีสางเทวดา โลกนี้โลกหน้า ตลอดถึงกฎของความดีความชั่วเป็นต้น คนที่เชื่อทีเดียวโดยไม่รอการพิสูจน์ก็มี คนที่ยังไม่เชื่อเพราะจะต้องพิสูจน์ได้ก่อน

ก็มี อันที่จริงถ้าคิดดูให้ดีแล้ว จะรู้สึกว่าทุก ๆ คนต้องมีความเชื่ออยู่ในสิ่งที่ตนเองยังไม่รู้มากมาย เช่น การส่งจรวดไปยังดวงจันทร์ คนโดยมากไม่รู้ด้วยตนเอง แต่ก็เชื่อไปตามที่นักวิทยาศาสตร์แถลงและแสดงภาพออกมา ถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ประดิษฐ์ขึ้นใช้กันอยู่ เช่น รถยนต์ เครื่องบิน วิทยุ โทรทัศน์ เป็นต้น คนโดยมากเป็นคนใช้สิ่งที่สำเร็จรูปแล้วเหล่านี้ แต่มิได้เป็นผู้คิดว่า ทำไม อย่างไร เป็นต้นในสิ่งเหล่านี้ เป็นแต่เพียงใช้ให้เป็นเพื่อให้เกิดประโยชน์ตามที่ตนต้องการเท่านั้น ทั้งไม่จำเป็นไม่สามารถที่จะไปใช้ความคิดให้รู้ไปทุกสิ่งทุกอย่างด้วย ฉะนั้นหากมีความคิดแย้งเพื่อพิสูจน์ในสิ่งที่ตนเองยังพิสูจน์ไม่ได้ ก็ควรมีความเชื่อฟังผู้ใหญ่ผู้รู้ เช่น มารดาบิดา ครูอาจารย์ ไว้ก่อนดีกว่า ความเชื่อฟังหรือศรัทธาเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องมีควบคู่กันไปกับปัญญา

ความคิดแผลง คำว่า "แผลง" ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายว่า "สำแดง เช่น แผลงฤทธิ์, ดัดแปลง เช่น แผลงอักษร, ยิง เช่น แผลงศร" ส่วนที่ใช้กับความคิดว่า ความคิดแผลง หมายถึง ความคิดที่

ผิดแผกไปจากแนวเดิมที่มีอยู่ สำแดงความคิดเช่นนั้นออกไป บางทีเพียงด้วยคำพูด บางทีด้วยการกระทำ ต่างจากความคิดแย้ง คือ ความคิดแย้ง หมายถึงความคิดขัดแย้งว่าจะไม่เป็นอย่างนั้น อาจจะเสนอความคิดขึ้นใหม่ก็ได้แต่ก็ไม่ผิดแผกไปจากขอบเขตปรกติสามัญ ส่วนความคิดแผลงเป็นความคิดหรือวางแบบหรือแนวหรือทางขึ้นใหม่ซึ่งผิดแผกแปลกไปแนวทางเกิดจากความคิดแย้งขึ้นก่อนก็ได้ ความคิดแผลงอาจเป็นความคิดที่นำทางขึ้นใหม่ แต่เพราะเป็นของใหม่แปลกก็กล่าวว่าแผลงไปก่อน ถ้าเป็นของถูกหรือเป็นที่นิยมขึ้นก็กลายเป็นความคิดที่ได้รับความรับรอง ที่ว่าแผลงก็หายไป แต่ถ้าไม่ถูกไม่เป็นที่นิยม ก็เป็นความคิดที่แผลงไปผิดๆ ความคิดแผลงของคนทั้งเด็กและผู้ใหญ่ได้มีมาทุกกาลสมัย แต่ในสมัยที่ความเคารพและความเชื่อฟังกันของหมู่ชนยังอยู่ในระดับพอสมควร ยังไม่ถือและแสดงเสรีกันในทางผิดมากไป ความคิดแผลงก็จะยังไม่ปรากฏออกมามาก มักจะถูกระงับยับยั้งเสียตั้งแต่ต้นมือหรือแต่น้อยคน เช่นบางทีบุตรธิดาแสดงความคิดแผลงหรือทำอะไรแผลงๆ ออกไป ก็ถูกมารดาบิดาหรือครู

อาจารย์ตักเตือนว่ากล่าวหรือทำโทษเอาบ้าง ก็เข็ดหลาบ ไม่กล้าทำอะไรแผลงๆ ผิดๆ อีก เพราะบุตรธิดายังเคารพเชื่อฟังมารดาบิดาครูอาจารย์อยู่เป็นอันดี ไม่ได้ถือเสรีในความคิดของตนเป็นใหญ่ คราวนี้ถ้าบุตรธิดาของใครก็ตามถือเสรีในความคิดของตนเป็นใหญ่ เพราะเป็นกาลเทศะที่ให้เสรีกันเช่นนั้นหรือเพราะอะไรก็ตาม ไม่ต้องเคารพเชื่อฟังใครกันละ ผลจะเป็นอย่างไร ผลก็คือจะทำตามที่ใจอยากจะทำ ไม่ต้องคำนึงถึงศีลธรรมขนบธรรมเนียมที่ดีงาม ถ้าเป็นอย่างอ่อนก็อาจยังเกรงกฎหมาย เพราะมีผู้จับตัวไปลงโทษได้ ถ้าเป็นอย่างแรงก็ไม่ต้องยำเกรงกฎหมาย เมื่อใจอยากจะทำก็ต้องทำ บางทีเกิดความคิดขึ้นมาแวบหนึ่งอยากจะไปทำร้ายใครอย่างไรก็ต้องไปทำตามใจที่อยาก

อาจรวมกล่าวได้อย่างสั้นๆ ว่าตั้งศีลหรือศาสนาขึ้นมาใหม่ว่าทำอะไรตามใจ บางทีก็แสดงเป็นเชิงปรัชญาว่า การไม่อยู่ในความผูกพันด้วยระบอบศีลธรรมอะไรทุกอย่าง ทำอะไรตามใจที่อยากจะทำให้เต็มที่ เป็นวิธีละกิเลส บางทีก็แสดงเป็นเชิงนักจิตวิทยาว่า ธรรมชาติของจิตต้องคิดต้องมีอารมณ์

ต่างๆ การควบคุมความคิดหรืออารมณ์เป็นการผิดธรรมชาติ ต้องปล่อยให้คิดไปและทำไปตามที่คิด จึงจะถูกกับธรรมชาติ ดังนี้เป็นต้น ความคิดและการทำดังกล่าวนี้เป็นความคิดแผลงทำแผลงที่ผิดโดยแท้ ได้กล่าวมาตั้งแต่ตอนต้นๆ แล้วว่า จิตใจของคนเรานี้จะตามใจเสมอไปหาได้ไม่ ผู้ที่ประพฤติไปตามอำนาจจิตย่อมเดือดร้อน เพราะจิตใจนี้มีส่วนที่ไม่ดีดังที่เรียกว่ากิเลสตัณหาผสมอยู่ ผู้ที่คิดว่าเป็นเสรีเต็มที่ดังตัวอย่างที่กล่าวมานั้นความจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ หากแต่เป็นทาสของกิเลสตัณหาเต็มที่ต่างหาก ฉะนั้น ทำอะไรตามใจที่เป็นทาสของกิเลสตัณหาจึงหมายความว่า ตนเองได้กลายเป็นทาสของกิเลสตัณหาไปเสียแล้ว โดยไม่มีเสรีเลยแม้แต่น้อย

ข้อควรระวังในการใช้ความคิด วิธีตั้งปัญหาให้คิดเช่นว่า "อะไร" "ทำไม" ตามที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น เพื่อให้เจริญปัญญา แต่มีข้อที่ควรระวัง คืออย่าให้ความคิดแผลงๆ ผิดๆ มีขึ้น เพราะความคิดเช่นนั้นก็เกิดขึ้นจากการตั้งปัญหาเช่นนี้ได้เหมือนกัน เช่นเมื่อต้องทำตามระบอบหรือกรอบแห่งศีลธรรมหรือจารีตประเพณีที่ดีต่างๆ หรือเมื่อได้ฟังคำแนะนำ

อบรมตักเตือน บางคนอาจตั้งปัญหาขึ้นว่า "อะไรกันนี่" หรือ "ทำไมจึงจะต้องทำ" เด็กหนุ่มสาวที่อยู่ในวัยคะนอง หรืออยู่ในอารมณ์คะนอง และแม้ผู้ใหญ่ที่อยู่ในเครื่องล่อใจที่ทำให้เกิดความคะนองใจ ก็อาจจะเอาความคะนองที่เกิดจาเหตุต่าง ๆ นั้นมาเป็นคำตอบว่า "ไม่จำเป็นต้องทำต้องอยู่ในระบอบหรือในกรอบเช่นนั้น ซึ่งเป็นการริดรอนเสรีที่ธรรมชาติให้ไว้" ซึ่งเป็นความคิดแผลงทำแผลง อันหมายถึง ที่ผิดจากลู่ทางที่ควรจะคิดจะทำ ความเข้าใจที่เกิดจากความคิดดังนี้ไม่ใช่เป็นปัญญาหรือปรัชญาอันใด แต่เป็นความหลงใหลเข้าใจผิด จิตใจของเด็กก็ตามผู้ใหญ่ก็ตามที่กำลังคะนองจะต้องคิดเข้ากับตนเพื่อตนอยู่เสมอ โดยตรง คือ เข้ากับใจที่คะนองของตน ใจคะนองนี้ก็คือใจที่เป็นทาสดังกล่าวมาแล้วนั่นแหละ ซึ่งจะต้องคิดไปตามอำนาจของนายที่ครอบงำอยู่

ฉะนั้น จะต้องทำใจให้สงบความคะนอง ด้วยวิธีหัดบริหารจิตให้มีสมาธิ เป็นดังนักเรียนที่ตั้งใจฟังครูอธิบายเพื่อให้เข้าใจ และตั้งใจคิดหาความเข้าใจในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ ในขณะที่คิดด้วยความตั้งใจนั้นจะต้องมีจิตใจสงบแน่วแน่ไม่คะนอง

ทั้งต้องไม่ง่วงเหงาหาวนอน มีใจแจ่มใสปลอดโปร่ง ในตอนนี้อยากจะย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า ในขณะที่ฟังหรืออ่าน ให้ตั้งใจให้มีสมาธิในการฟังการอ่าน ถ้าจะใช้ความคิดค้นในเวลานั้นอาจจะต้องทิ้งความตั้งใจที่จะฟัง ฉะนั้นก็ให้ใช้ความตั้งใจฟังไปแต่อย่างเดียว และให้กำหนดไปด้วย ด้วยการจำหรือจดก็ตาม เสร็จจากการฟังแล้วจึงหาเวลาทำความเข้าใจ ด้วยการใช้ความคิดอาศัยการไต่ถามค้นคว้า พร้อมทั้งความคิดตริตรอง จะได้ปัญญา คือ ความรู้ความเข้าใจดีขึ้นอีกมาก ในตอนนี้ก็ต้องมีสมาธิในการใช้ความคิดเช่นเดียวกัน คือจะต้องพักความคิดถึงเรื่องอื่นๆ ทั้งหมด ทำจิตใจให้มุ่งมั่นอยู่ในกิจที่กำลังคิดเท่านั้น ถ้าใจซัดส่ายไปในเรื่องอื่นๆ ก็ไม่อาจจะคิดอะไรๆ ออกได้ พึงสังเกตว่าในการใช้ความคิดเพื่อให้เจริญปัญญาดังกล่าวนี้ จะต้องมีหลักเกณฑ์สำหรับคิดทั้งนั้น ซึ่งนักเรียนแต่ละคนได้มาจากครูที่สอนให้หรือจากตำราหรือจากคำแนะนำ คือความคิดดำเนินไปในลู่ทาง ไม่ใช่คิดออกไปนอกลู่ทางแห่งวิชาที่เรียน ถ้าความคิดออกไปนอกลู่ทางแล้วจะไม่เกิดปัญญาอะไรขึ้นเลย

สรุปกล่าวว่า การใช้ความคิดอะไรต้องให้อยู่ในลู่ทาง อย่าคิดให้ออกไปนอกลู่ทาง ถ้ามีปัญหาถามว่า จะได้ลู่ทางจากที่ไหน ตอบได้ทันทีว่า จากความรู้ที่ได้เรียนเป็นพื้นมาจากครูที่ได้สอนมาเป็นต้น เพราะทุกคนจะต้องอาศัยส่วนสำคัญเหล่านี้เป็น "สิ่งที่ช่วยคิดให้" ทุกคนจึงจะทิ้งระบอบหรือกรอบต่างๆ เสียมิได้ ศีลธรรมก็เป็นลู่ทางอย่างหนึ่งที่ท่านผู้รู้ได้ให้ไว้ ซึ่งจะทิ้งเสียมิได้ สมควรที่จะต้องเคารพเชื่อฟังและประพฤติตนอยู่ในลู่ทางแห่งศีลธรรม พร้อมทั้งธรรมเนียมประเพณีที่ดีงามทั้งปวง การหัดใช้ความคิดไปในลู่ทางแห่งปัญญา จะเจริญปัญญาดียิ่งนัก

ลู่ทางแห่งปัญญา ในขั้นนี้หมายถึงในทางการใช้ความคิด ซึ่งเป็นลู่ทางธรรมดาสามัญ ใครไม่ต้องเกรงว่าจะตั้งเกณฑ์อะไรใหม่ๆ สำหรับให้คิดเป็นข้อยากลำบาก เพราะไม่มีเกณฑ์อะไรใหม่ที่จะตั้งให้ เพียงแต่ว่าจะตกลงใจทำอะไรให้หยุดคิดเสียก่อน คนที่เคยเป็นเด็กเรียนหนังสือสุภาษิตเก่าๆ ในโรงเรียน ย่อมเคยได้อ่านเรื่องที่แนะนำให้หยุดนับสิบเสียก่อน ก็คือให้หยุดคิดก่อนนั่นเอง และเมื่อหยุดคิดดังนั้นก็ย่อมจะพบ

ทางสองทางหรือหลายทาง ซึ่งจะต้องเลือกว่าจะไปทางไหนอยู่เสมอ ดังเช่นนักเรียนบางคนอาจจะถูกเพื่อนนักเรียนที่ชอบเล่นการพนันชักชวนให้เล่นการพนัน หรือถูกเพื่อนนักเรียนที่ชอบเที่ยวทำตนผิดแผกแปลกเพื่อน หรือชอบเที่ยวเกะกะระรานชักชวนให้ไปเที่ยวทำเช่นนั้น คนที่ถูกชักชวนนั้นถ้าไม่หยุดคิดเสียก่อน ก็อาจจะยอมตกลงใจไปด้วยกันทันที เช่นไปเที่ยวเล่นการพนัน ไปเที่ยวทำตนให้ผิดแผกแปลกเพื่อน ไปเที่ยวเกะกะระราน หรือไปเสพยาเสพติดต่าง ๆ เป็นต้น ส่วนผู้ที่หยุดคิดเสียก่อน จะได้ความคิดว่าควรหรือไม่ควร ถูกหรือผิดแล้วก็จะไม่ยอมไปประพฤติตนเช่นนั้น ดังนี้ เรียกว่าการใช้ความคิดในลู่ทาง อันทางแห่งความประพฤติของคนซึ่งเป็นทางที่ถูกและทางผิดต่าง ๆ นั้น ย่อมเป็นที่รู้กันอยู่ทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ ไม่ใช่เป็นข้อที่จะต้องบอกต้องสอนกันใหม่ในที่นี้ เช่นเดียวกับทางเดินเท้า ทางรถ ทางเรือ ทางไหนจะไปที่ไหนซึ่งเป็นทางไปโดยปรกติคนทั่วไปย่อมรู้และเดินได้ถูก แม้ในพระนครเองซึ่งมีทางมากมาย เมื่ออยู่ประจำก็จะรู้ทางได้เองโดยไม่ยาก คนต่างถิ่นหรือคนที่มาอยู่ใหม่ ๆ อาจต้องมี

มัคคุเทศก์ก็คือคนนำทาง แต่เมื่อมาอยู่นานเข้าหน่อยก็จำได้เอง ทางของความประพฤติก็เช่นเดียวกัน ในชนบทอาจจะมีน้อยทางเหมือนอย่างทางเดินเท้า ทางรถ แต่ในท้องถิ่นที่เจริญทางต่างๆ ก็ยิ่งมากทั้งทางดีทั้งทางเสีย อะไรเป็นทางดีอะไรเป็นทางเสีย ทุกคนยิ่งเติบโตขึ้นก็ยิ่งทราบ โดยทราบได้จากคำบอกเล่ากล่าวสอนต่างๆ บ้าง จากประสบการณ์ต่างๆ บ้างเป็นต้น น่าจะเรียกว่ามีความรู้ทางแห่งความประพฤติต่างๆ พอตัวอยู่ด้วยกัน เช่นเดียวกับรู้ทางไปโรงเรียนหรือที่ทำการ แม้บางอย่างจะยังไม่รู้ บอกแนะกันนิดหน่อยก็รู้หรือนำทางไปเพียงครั้งสองครั้งก็รู้ได้จำได้ ฉะนั้นข้อสำคัญจึงอยู่ที่ว่า "วิธีใช้ความคิดที่จะทำให้เกิดสติ คือความระลึกสำนึกตัวได้เองในทางผิดทางถูก จนถึงเป็นเหตุให้เกิดความยับยั้ง ไม่ปล่อยตนเองให้เดินทางผิด แต่ส่งเสริมตนเองให้เดินทางที่ถูกอยู่เสมอ" กล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า เพื่อให้ประพฤติตนอย่างที่รู้ คือรู้ว่านี่เป็นความผิดก็ไม่ทำ รู้ว่านี่เป็นความถูกก็ทำ

ทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่มักจะทำผิดหรือประพฤติตนไปในทางที่ผิดทั้งรู้ว่าผิด คนที่ทำไปโดยไม่รู้ก็มีแต่น่าจะน้อยกว่า หลักฐานที่ยืนยันคำกล่าวนี้คือลักษณะอาการของการทำผิด มีอาการซ่อนทำ ลักทำ แอบทำ หนีทำ แสดงว่ารู้ว่าผิดทั้งนั้น แต่เพราะมีความปรารถนาของจิตใจอย่างแรงที่จะทำ ข่มความปรารถนาไว้ไม่ได้ จึงต้องแอบซ่อนทำ เด็กบางคนออกจากบ้านหรือที่พักไปโรงเรียนทุกวัน ถึงเวลาก็กลับบ้าน ผู้ปกครองทางบ้านก็เข้าใจว่าเด็กของตนไปโรงเรียน แต่ที่โรงเรียนไม่มีเด็กคนนั้น บางทีตั้งหลายวันผู้ปกครองจึงทราบ แต่ถ้าผู้ปกครองและครูติดต่อกันอยู่โดยใกล้ชิด ก็จะรู้กันได้เร็ว สามารถจับตัวเด็กให้เข้าลู่ทางได้โดยเร็ว ถ้าผู้ปกครองและครูต่างพากันละเลย เด็กออกจากบ้านไปแล้วก็แล้วกัน หรือเด็กไม่มาโรงเรียนก็ช่างเถอะคือเฉยเมย เด็กที่อ่อนความคิดจะถูกชักจูงไปในทางที่ผิดได้ง่าย เด็กนั้นยังอยู่ในวัยที่อ่อนความคิด ต้องมีผู้ใหญ่ช่วยปกครองโดยใกล้ชิด ส่วนผู้ใหญ่เองอยู่ในภาวะที่จะต้องใช้ความคิดของตนเอง เพื่อให้เกิดสติยับยั้งตนเองให้มาก และกล่าวได้ว่าเป็นผู้รู้ลู่ทางแห่งทั้งชีวิต

ทั้งความประพฤติมามากต่อมาก จึงจำต้องหยุดคิดเสียให้ดีก่อนที่จะทำอะไรลงไป ยิ่งเป็นทางที่เสียที่ผิดก็ยิ่งจำต้องพยายามคิดยับยั้งให้ได้ โดยหยุดคิดข่มใจยับยั้งความปรารถนาที่ผิดเสีย

ความหยุดใจสักครู่หนึ่งเพื่อคิดทบทวน ความหยุดใจหมายถึงความหยุดใจที่ผลุนผลัน หุนหัน หรือที่เรียกว่า หุนหันพลันแล่น คือหยุดใจจากเรื่องที่มุ่งมั่นปรารถนาอย่างแรงกล้าสักครู่ แล้วใช้ความคิดทบทวนเรื่องทั้งในด้านสนับสนุนทั้งในด้านค้าน คำแนะนำนี้ควรใช้ในเรื่องที่ความปรารถนาจะทำขัดกับความรู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก หรือขัดกันกับผู้ใหญ่เป็นต้นที่คัดค้าน ความปรารถนาที่รุนแรงนั้นทุกคนต้องเคยมี บางทีเพราะยังอยู่ในวัยคะนอง บางทีเพราะเหตุการณ์ที่เร้าใจมากคนที่ทำไปตามปรารถนาของใจเรียกว่า "ลุอำนาจแห่งความปรารถนา" มิใช่น้อยที่เกิดความเสียใจในภายหลัง ในเมื่อต้องพลาดพลั้งไปเสียแล้ว ความรู้สึกสำนึกผิดชอบเกิดช้าไปนี่แหละเป็นเหตุผลว่าทำไมจึงสมควรสนใจหัดบริหารจิต คือหัดฝึกข่มจิตใจไว้ให้ได้ เพราะผู้ที่หัดทำใจให้มีสมาธิ คือให้มี

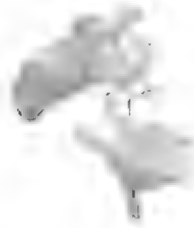
ความสงบตั้งมั่นอยู่ในทางที่ถูกได้และฝึกหัดทางปัญญาด้วยการสดับศึกษาและการหัดใช้ความคิดดังกล่าวมาอยู่เสมอจะสามารถเรียกเอา "ความรู้สึกสำนึกผิดชอบ" มาใช้ให้ทันเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแก่ชีวิตได้ จะไม่ต้องเสียใจในภายหลัง ความหยุดใจสักครู่หนึ่งดังกล่าวมาก็คือการทำความสงบใจเพื่อจะได้มีสมาธิในการใช้ความคิดนั้นเอง เพราะใจที่สงบเท่านั้นจึงจะใช้คิดให้เข้าถึงเหตุผลตามที่เป็นจริงได้

ความคิดที่เข้าถึงเหตุผล ย่อมให้เกิด "ความรู้สึกสำนึกผิดชอบ" ขึ้นทันที หรือจะเรียกว่าให้เกิดสติปัญญาขึ้นก็ได้ ยกตัวอย่างที่น่าจะทำสำหรับผู้ใหญ่ เช่น เมื่อเกิดความปรารถนาจะทำในสิ่งที่รู้แล้วว่าผิด ก็คิดตั้งปัญหาถามตนเองว่า ก็รู้แล้วว่าสิ่งนี้ผิดมิใช่หรือ คงจะตอบตนเองว่ารู้ ถามว่ารู้แล้วทำไมจะทำเล่า ตอบตนเองว่าเพราะอยากจะทำใครจะทำไม จึงถามว่าความอยากจะทำผิดเป็นกิเลสมิใช่หรือ ตอบว่าเป็นกิเลส แต่ยังเป็นคนมีกิเลสอยู่นี่ ถามว่าไม่กลัวตกนรกหรือ ตอบว่าคุกตะรางยังไม่กลัว ทำไมจะไปกลัวนรกที่มองไม่เห็น ถามว่าถ้าจิตใจไม่มีความปรารถนาจะทำในสิ่งนี้ จะทำ

หรือไม่ ตอบว่าไม่ปรารถนา ใครจะทำเพื่ออะไร ถามว่าถ้าเช่นนั้นลองทำจิตใจให้สงบความปรารถนาที่เลว ๆ นั้นเสียไม่ดีกว่าหรือ เพราะจะไม่ต้องไปหลบซ่อนทำอะไรที่ผิด ๆ สงบใจได้อย่างเดียวก็สงบกรรมที่ผิดได้ทุกอย่าง คำตอบก็น่าที่จะต้องรับรองว่าเป็นความจริง นี้เป็นตัวอย่างการใช้ความคิดที่สอบสวนเข้าหาเหตุผล ซึ่งจะให้ได้สติปัญญาสำหรับครองใจตนเอง

การใช้ความคิดเตือนตน เป็นความจำเป็นที่จะใช้ความคิดเตือนตนเองเป็นครั้งคราว เพราะน่าจะมีอยู่บ่อย ๆ ที่ตนเองกลายเป็นเด็กดื้อหรือผู้ใหญ่ดื้อ บางครั้งจำนนต่อเหตุผลแล้วก็ยังดึงดันที่จะฝืนทำให้ได้ ดังที่เรียกว่าใช้ทิฏฐิมานะหรือดื้อดึง จำต้องหัดใช้ความคิดเตือนตนว่าตนให้แรง ๆ หนัก ๆ เพื่อให้ละพยศร้ายที่ไม่ถูกต้องเช่นนั้น ลองหัดเตือนตนเองดู เตือนให้จริง ๆ จะกลับตนจากทางที่ผิดได้ดีกว่าที่จะรอให้คนอื่นมาเตือนคนเรานั้น จะมีคนอื่นเตือนอยู่มากในเมื่อยังเป็นเด็กอยู่ ครั้นเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ๆ คนอื่นที่จะเตือนก็น้อยเข้า ๆ ยิ่งเป็นคนดึงดันด้วยก็เลยไม่มีใครกล้าเตือน ฉะนั้น

เป็นผู้ใหญ่ขึ้นเพียงใดก็ต้องอาศัยวิธีเตือนตนเองมากเข้าเพียงนั้น พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ "เตือนตนด้วยตน สอบสวนตนด้วยตน" และตรัสถึงผลว่า "ผู้ที่มีสติครองตน จักอยู่เป็นสุข"





ฝึกปัญญาด้วยการปฏิบัติ

วิธีฝึกปัญญาด้วยการปฏิบัติ คือเมื่อลงมือปฏิบัติ จะได้รับความรู้ที่ถูกต้องขึ้นอีกขั้นหนึ่ง ดังเช่นในรายการบริหารจิตนี้ ใครที่ได้ตั้งใจฟังก็น่าจะได้ความรู้จากการฟัง และถ้าได้ใช้ความคิดตริตรองก็น่าจะได้ความรู้ที่เกิดจากความคิดของตนขึ้นอีก จะเกิดขึ้นในทางเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ตาม แต่ผลที่แท้จริงนั้นน่าจะเกิดในเมื่อได้ลงมือกระทำการบริหารจิต คือหัดควบคุมจิตให้มีสมาธิในการเรียน การงาน เป็นต้น ซึ่งจะได้ปัญญา คือความรู้จากการเรียน การคิดตริตรอง ซึ่งนับว่าเป็นผลการลงมือทำ คือการบริหารจิตให้มีกำลังอำนาจที่เกิดจากการรวมใจ อันให้เจริญปัญญาไปด้วยในตัว และเมื่อ

ได้นำสิ่งที่เรียนที่คิดตริตรองดีแล้วไปทำให้เป็นการเป็นงานขึ้น ก็จะสำเร็จประโยชน์ทั้งจะให้เกิดเป็นความรู้ที่เชี่ยวชาญขึ้นด้วย

อะไรเป็นหัวข้อสำคัญของการลงมือปฏิบัติ ในการลงมือปฏิบัติตามที่กล่าวมานี้ มีหัวข้อสำคัญที่ควรกำหนดไว้ก่อนเป็น ๒ อย่าง คือ ๑ การละ ๒ การทำให้มีให้เป็นขึ้น

อาจเป็นที่เข้าใจกันโดยมากว่า คำว่าลงมือปฏิบัติหมายถึงลงมือทำเท่านั้น ไม่เกี่ยวแก่การละเว้นอะไร เพราะการละเว้นอะไรนั้น ไม่ใช่เป็นการทำ ความเข้าใจเช่นนี้ย่อมทำให้เข้าใจต่อไปอีกว่า จะต้องทำเสียก่อนในสิ่งต่างๆ ถึงในสิ่งที่ว่าไม่ดีก็ต้องลองทำดู ไม่เช่นนั้นก็ไม่รู้แน่ว่าไม่ดี จะต้องลองดื่มสุราหรือต้องลองเสพหรือสูบยาเสพติด จะต้องลองเล่นการพนัน จะต้องทำสิ่งที่เรียกว่าความชั่วร้ายต่างๆ เพื่อศึกษาให้เกิดความรู้ ใครที่มีความคิดเห็นเข้าใจ ดังนี้น่าจะคิดเห็นต่อไปว่าควรจะลองเป็นโรคร้ายดู ลองติดตะรางดูด้วย เพราะสิ่งต่างๆ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ควรจะลองทำดูทุกอย่าง สิ่งที่รู้แน่หรือที่ควรเชื่อได้ว่ามีโทษเป็นสิ่งที่ไม่ควรลองทำดู เช่นงูพิษหรือสุนัขบ้าเป็นสิ่งที่ไม่ควรจะทดลองให้ขบกัดดู แม้สุนัขดีๆ กัด

คนยังกลัวต้องฉีดยาเพื่อป้องกัน ฉะนั้นจึงไม่มีใครเว้นแต่คนที่เสียจริตจะถือทิฏฐิหรือทฤษฎีว่า จะต้องลองทำดูเพื่อศึกษาให้รู้ด้วยตนเองทุกอย่าง

อันที่จริงทุกคนต้องยอมเชื่อตำรา หรือคำแนะนำสั่งสอนในสิ่งต่างๆ ถึงคนที่แสดงว่าเป็นผู้รู้ ไม่ยอมเชื่ออะไรในสิ่งที่ไม่รู้ หากได้คิดค้นดูแล้วจะพบว่าได้มีความเชื่อในสิ่งต่างๆ ที่ตนเองยังไม่รู้ ยังต้องเชื่อตามบอกของผู้อื่นอยู่คนละไม่น้อย ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่นวันเวลาเกิดของทุกๆ คน ความจริงตนเองหารู้ไม่ว่าตนเกิดมาเมื่อวันเวลาเท่าไร ต่อเมื่อโตรู้เดียงสาแล้วจึงได้ทราบจากมารดาบิดาเป็นต้น ว่าตนเกิดมาเมื่อวันเวลานั้น เพียงเรื่องเดียวเท่านี้ก็แสดงว่าต้องเชื่ออย่างเดียวเท่านั้นแม้ในวันเวลาเกิดของตน เมื่อเติบโตขึ้นแล้วก็หาใช่ว่าจะรู้ไปในทุกสิ่งไม่ น่าจะกล่าวได้ว่ายังไม่รู้เดียงสาอยู่ในสิ่งต่างๆ อีกมากมาย

ฉะนั้น ผู้ที่มีความคิดจึงยอมรับเชื่อฟังคำแนะนำสั่งสอนอันมีเหตุผลควรเชื่อได้ของผู้รู้ทั้งหลาย เมื่อท่านแนะนำว่าสิ่งนี้มีโทษอย่าทำก็เชื่อฟัง คือเว้นไม่ทำ เช่นยอมรับ

เชื่อฟังข้อบัญญัติของศาสนาที่นับถือ ยอมรับเชื่อฟังกฎหมายของบ้านเมือง ยอมรับเชื่อฟังคำห้ามปรามของมารดาบิดาครูอาจารย์และผู้รู้ที่พูดด้วยความใคร่ครวญแล้วด้วยหวังดี รวมความเข้าง่ายๆ ว่า ยอมรับเชื่อฟังในสิ่งที่ควรเชื่อฟัง ซึ่งส่วนใหญ่ย่อมมีเหตุผลที่อาจตรองตามให้เห็นจริงได้ หากมีจิตใจที่ไม่ลำเอียง

คำจำกัดความของคำว่า "การละ" ตามที่ได้กล่าวมาก่อนนั้นเพื่อชี้เข้ามาว่า ไม่ควรจะต้องทดลองทำในสิ่งที่ห้ามทั้งหลาย ควรจะมีความเชื่อฟัง คือยอมรับไม่ทำหรือละเว้น เช่นละเว้นความประพฤติที่เรียกว่าชั่วร้ายเสียหายทั้งปวง สำหรับผู้ใหญ่ที่รู้จักผิดชอบชั่วดีตามสมควร อาจให้คำจำกัดความของคำว่า "การละ" อย่างสั้นที่สุดว่า "ละสิ่งที่ควรละ" หรือ "ละการที่ควรละ" จึงไม่จำเป็นต้องมาจำแนกแจกแจงออกไปอีกว่าคืออะไรบ้าง อะไรที่รู้อยู่แล้วว่าผิด ชั่ว ไม่ดี นั่นแหละเป็นสิ่งที่ควรละเว้น คือไม่ทำ

ข้อยากของการละเว้น คือ ความอยากจะทำสิ่งที่ไม่ควรทำ เพราะมีเครื่องยั่วเย้าต่างๆ ให้อยาก เมื่อความ

อยากแรง ก็ทำให้ละเว้นไม่ได้ ผู้ที่มิได้หัดบริหารจิตให้มีความสงบตั้งมั่นอยู่ในทางที่ถูกต้อง มักแพ้ใจตนเอง โดยตรงคือแพ้ความอยากแห่งใจของตน นอกจากนี้ยังแพ้ความโกรธความหลง ต้องเป็นทาสของความอยาก ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ในรายการนี้ครั้งต้นๆ

ฉะนั้น การละเว้นที่ดูเหมือนจะไม่ต้องทำอะไรนั้น ความจริงต้องทำมากทีเดียว คือ ต้องต่อสู้ความอยากเป็นต้นในจิตใจตนเอง ต้องมีสติ มีความอดทน มีความละอายแก่ใจ เป็นต้น ผู้ที่มีจิตใจอ่อนแอ เพราะขาดสติเป็นต้น ยากที่จะละเว้นได้ เพราะการละเว้นนั้นก็คือละเว้นความอยากของใจนั้นเอง ต้องมีความอดทนต่อความอยาก ถ้าเป็นการทำง่ายแล้วคงจะเว้นความชั่วร้ายกันได้มากกว่านี้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็ง เพราะได้บริหารจิตมาด้วยดีจะละเว้นการที่ควรละเว้นได้ไม่ยาก ด้วยเหตุดังที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่าการละเว้นสิ่งที่ควรละเว้นเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ ซึ่งต้องมีการปฏิบัติทางจิตใจ จึงจะละเว้นได้ เช่น ความอยากความโกรธเกิดขึ้น เป็นเหตุให้คิดทำทุจริต ต้องบริหาร คือฝึกจิต

ให้สงบความอยาก ความโกรธ ให้ตั้งมั่นอยู่ในทางที่ถูกแน่วแน่ จึงจะเว้นการทำทุจริตได้

การละเว้นที่บ่งถึงการทำอีกอย่างหนึ่ง การละเว้นอย่างหนึ่งย่อมบ่งถึงการทำอีกอย่างหนึ่งที่ตรงกันข้าม เช่น นักเรียนที่เว้นความเกียจคร้านในการเรียน ย่อมบ่งถึงว่ามีความขยันในการเรียนนั่นเอง โดยมากสิ่งที่ควรเว้นย่อมตรงกันข้ามกับสิ่งที่ควรทำดังกล่าว ดังที่กล่าวกันว่า ท่านสอนให้เว้นความชั่วทำความดี แต่คนมักจะเว้นความดีทำความชั่ว ฉะนั้นผู้ใดที่เว้นความชั่วได้ ผู้นั้นย่อมทำความดีได้ อาจกล่าวได้โดยไม่ผิดว่า ถ้าละความชั่วไม่ได้จะทำความดีที่ตรงกันข้ามหาได้ไม่ แม้ด้วยเหตุนี้ การละเว้นจึงเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ ซึ่งต้องมีเป็นคู่กันกับการทำให้มีให้เป็น ซึ่งเป็นภาคปฏิบัติโดยตรง

คนที่จะเป็นคนดีได้จะต้องมีการละเว้นความชั่วได้ ถึงคนที่มีความดีอยู่ในตนแม้แต่นิดหนึ่ง ก็หมายความว่าเขาสามารถละความชั่วที่ตรงกันข้ามกับความดีนั้นได้นิดหนึ่ง ก็ทุกคนต้องการความดีมิใช่หรือ ฉะนั้นไม่เป็นการสมควรหรือ

ที่จะบริหารจิตให้สามารถละเว้นการที่ควรละเว้นได้ ให้เป็นคนมีกำลังใจเข้มแข็งที่จะเว้นได้ทำได้ตามที่ควรเว้นและควรทำ จิตใจนี้อาจบริหารให้เข้มแข็งดังนี้ได้ด้วยกันทุกคน

อย่างไรเรียกว่าทำให้มีให้เป็น นึกเทียบดูถึงการจะสร้างบ้านเรือน ทีแรกคิดวางรูปเขียนแบบแปลนขึ้นก่อนว่าจะสร้างให้มีรูปลักษณะอย่างไร แล้วจึงหาช่างมาสร้างขึ้น การสร้างบ้านเรือนขึ้นได้นี้แหละคือการทำให้มีให้เป็นขึ้น ถ้าเพียงแต่คิดวางรูปหรือเขียนแบบแปลนไว้เท่านั้น ยังไม่ได้สร้างให้เป็นบ้านเป็นเรือน ก็ยังไม่เรียกว่าทำให้มีให้เป็น เพราะยังไม่มีเป็นบ้านเป็นเรือน ตามตัวอย่างนี้จะเห็นได้ว่า การทำให้มีให้เป็นขึ้นเป็นสิ่งสำคัญที่สุด สิ่งทั้งหลายที่เกิดจากฝีมือมนุษย์ที่มองเห็นอยู่โดยรอบล้วนเกิดจากการทำให้มีให้เป็นขึ้นทั้งนั้น บนพื้นแผ่นดินมีบ้านเรือนถนนหนทางยวดยานพาหนะและสิ่งต่างๆ ในน้ำมีเรือแพต่างๆ บนฟ้ามีเรือเหาะต่างๆ ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากการทำให้มีให้เป็น คือ ให้มีเป็นสิ่งนั้นๆ ถึงอาหารที่บริโภค เสื้อผ้าที่สวมอยู่ ก็เกิดจากการทำให้มีให้เป็น ถ้าทำให้มีขึ้นไม่ได้ หรือที่เรียกว่าทำไม่เป็น จะเกิดมีสิ่งต่างๆ

เหล่านี้ขึ้นแม้แต่สิ่งเดียวหาได้ไม่ แม้เรื่องสามัญของแต่ละคน เช่นการเขียนหนังสือ จะเขียนหนังสือให้เป็นตัวขึ้นได้ก็เกิดจากการทำคือเขียนให้เป็น ทุกอย่างที่ทุกคนทำได้แม้ในกิจประจำวันทั่วไป เกิดจากการทำให้เป็นขึ้นทั้งนั้น การพูดก็เกิดจากการทำให้เป็น คือหัดพูดให้เป็นขึ้นมาตั้งแต่เล็กๆ เรื่อยมา ทุกคนรู้สึกว่าพูดได้เป็นปรกติไม่รู้สึกลำบากในการพูดแต่อย่างไร เพราะได้พูดเป็นมาแล้ว

ในการบริหารจิตก็เช่นเดียวกัน ถ้าขาดการทำให้มีให้เป็นขึ้นก็ไม่เกิดประโยชน์ เช่นการทำจิตใจให้มีสมาธิตั้งมั่นแน่วแน่ในทางที่ถูก ถ้ามิได้ทำให้จิตมีสมาธิหรือเป็นสมาธิขึ้นเพียงแต่รู้หลักแต่อย่างเดียวก็ไม่บังเกิดผล จิตใจคงอ่อนแอขาดความมั่นคงแน่วแน่ การฝึกทางปัญญาก็เหมือนกัน ถ้ามิได้ทำความรู้สำนึกหรือความรู้หยั่งถึงที่เป็นตัวปัญญาให้เกิดมีขึ้น ก็คงขาดปัญญาอยู่นั่นเอง จึงต้องอาศัยการทำให้มีให้เป็น คือ ทำให้มีเป็นสมาธิให้มีเป็นปัญญาขึ้นจริงๆ

ตามที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่า "การทำให้มีให้เป็น" เป็นข้อสำคัญที่สุดจริง ถึงการละเว้นตามที่กล่าวมาแล้ว ก็จะต้อง

ทำให้มีการละเว้นหรือให้ละเว้นเป็นด้วย ละเว้นไม่เป็น ก็คือละเว้นไม่ได้ การทำก็ต้องทำเป็น ถ้าทำไม่เป็น ก็คือทำไม่ได้ บัดนี้ จึงมาถึงหัวใจของรายการนี้ คือมุ่งที่แสดงวิธีบริหารฝึกหัดทำให้มีให้เป็นขึ้น

สรุปทางฝึกปัญญา อันที่จริงในตอนนี้ได้แสดงถึงทางหรือวิธีบริหารจิตให้เจริญปัญญา รวมความว่าปัญญานั้นเจริญเติบโตจากเหตุ ๓ อย่าง คือ ๑ การฟังหรืออ่าน จะเรียกรวมว่า การเรียนทางตาหูเป็นต้นก็ได้ ๒ การคิดพินิจพิจารณาหรือเรียกว่าการใช้ความคิด ๓ การทำให้มีให้เป็นขึ้น ฉะนั้นการทำให้มีให้เป็นขึ้นที่ได้กล่าวมาจึงรวมอยู่ในหมวดว่าด้วยการฝึกปัญญา



ขยายหลักวิธีปฏิบัติ

หลักปฏิบัติของการบริหารจิตให้มีสมาธิ คือ ที่ตั้งของสติ หรือ ที่ตั้งของจิต **สติ** คือ ความระลึกได้ หมายถึงความระลึกถึงการที่ทำคำที่พูดแล้วแม้นานได้ เช่นนึกถึงเมื่อเดือนที่แล้วว่าได้ทำอะไรพูดอะไรไว้ ก็ระลึกได้ ถ้ามีสติดีอาจระลึกได้ย้อนหลังนานๆ และระลึกได้ในรายละเอียดมาก ผู้ที่มีสติดีจึงมีความจำดีด้วย ลำพังความจำเป็นเพียงเครื่องบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่ทุกๆ คนมีอยู่ หรือเหมือนอย่างสมุดบันทึก ใครมีความจำดีก็เหมือนอย่างมีเครื่องบันทึกดี หรือจดบันทึกเอาไว้ดี การบันทึกไว้นี้มีการลบเลือนไปได้ และข้อสำคัญเครื่องบันทึกไม่รู้จักใช้ตัวเอง สุดแต่คนที่เป็นเจ้าของ

เครื่องบันทึกหรือสมุดบันทึกจะนำไปใช้ บางทีเปิดบันทึกออกจะดู ตัวหนังสือที่เขียนไว้เลือนหายไป ถึงอ่านไม่ออกก็มี ความจำก็ฉันนั้น เป็นเพียงความจำไว้ ไม่รู้จักที่จะใช้ตัวเอง สุดแต่คนที่มีความจำจะใช้ บางทีเรื่องที่นึกว่าจะจำได้ถึงเวลาที่จะใช้ลืมไปเสียแล้ว เช่น ท่องบ่นทบทวนวิชาที่เรียนมาจำได้แล้วก่อนไปสอบเพียงวันสองวัน ถึงเวลาสอบต้องการที่จะใช้วิชาที่ท่องจำไว้แต่บางทีลืมไปเสียแล้ว เพราะความจำที่เป็นเครื่องบันทึกนั้นเป็นของเสื่อมได้ ดังมีคำโคลงภาษิตโลกนิติกล่าวว่า "เจ็ดวันเว้นดีดซ้อม ดนตรี อักขระห้าวันหนี เนิ่นช้า" ทั้งความจำที่เป็นเครื่องบันทึกตามธรรมชาติของคนยังบันทึกไม่เลือก สิ่งที่กระทบใจมากก็ยิ่งบันทึกติดที่จะทำให้ลืมอย่างไรก็ไม่อาจลืมเลือนไปง่าย ๆ จนถึงมีผู้พูดว่า "จำง่ายแต่ลืมยาก" ส่วนที่ต้องการให้จำมักจะลืมง่าย ทั้งนี้เพราะความจำเป็นเรื่องเกี่ยวแก่สมองส่วนที่มีหน้าที่บันทึกตามหลักวิชาปัจจุบัน

ส่วนสติเป็นเรื่องของจิตใจ ที่ลึกซึ้งยิ่งกว่าเพียงหน้าที่ของสมองซึ่งเป็นกายส่วนหนึ่ง มีคุณสมบัติคือ ระลึกได้ อัน

หมายถึงระลึกถึงกิจการที่ทำ คำที่พูดแม้นานได้ดังที่กล่าวแล้ว มีประโยชน์เป็นกำลังในกิจที่พึงทำทั้งปวงในที่ทั้งปวง จะระลึกได้จากความจำหรือจากจิตใจโดยตรงก็ตาม และมีคุณสมบัติเป็นความรู้เห็นรอบคอบในสิ่งต่าง ๆ มีประโยชน์ทำให้เป็นผู้มองอะไรรอบคอบ ถี่ถ้วน ดังที่เรียกว่ามีความสังเกตดี และมีคุณสมบัติเป็นเครื่องห้ามใจ มีประโยชน์ทำให้เกิดความหยุดยั้งชั่งใจ ไม่หุนหันพลันแล่น และมีคุณสมบัติเป็นเครื่องตื่นอยู่เหมือนอย่างตื่นจากหลับ มีประโยชน์ทำให้มีจิตใจแจ่มใสสว่างปลอดโปร่งพร้อมที่จะรับความรู้ยิ่งขึ้นไปได้ เช่นเดียวกับคนที่ตื่นจากหลับ หายจากความงัวเงีย มีจิตใจแจ่มใสหายง่วง ก็พร้อมที่จะรับรู้ในเรื่องต่าง ๆ สติจึงเป็นธรรมสำคัญที่จำปรารถนาให้มีในที่ทั้งปวง มีอุปการะในที่ทั้งปวง

อนึ่ง มีธรรมที่เป็นคู่กัน คือ **สัมปชัญญะ** ความรู้ตัว คือ มีความรู้คุมตัวเอง อยู่ในอิริยาบถทั้งปวง เมื่อเดิน ยืน นั่ง นอน ก็มีความรู้ตัวอยู่ว่า "เรายืน เดิน นั่ง นอน" เมื่อเคลื่อนไหวร่างกายอย่างไร ทำอะไร ก็มีความรู้ตัวเองอยู่ทุกอย่างทุกระยะ ความรู้ตัวดังนี้เป็นข้อสำคัญ ทำให้ไม่เป็นคน

ใจลอยทิ้งตัวเองไป อันที่จริงต้องมีคู่กันไปกับสติ เพราะสติจะเป็นสติสมบูรณ์ ก็ต่อเมื่อมีความรู้ตัวประกอบอยู่ด้วย ถ้าไม่มีสัมปชัญญะ มีแต่ระลึกได้ ก็หาได้สติไม่ เช่น ในขณะที่เดินอยู่ในถนนมีใจลอยไประลึกได้ถึงเรื่องอะไรต่ออะไร ลืมตัวไปว่ากำลังเดินอยู่ในถนน ก็มีหวังจะถูกรถชนแน่ ฉะนั้น จึงควรที่จะระลึกได้ว่าจะเดินไปทางไหนอย่างไร และมีความรู้ตัวอยู่ด้วยว่าเรากำลังเดินอยู่ในถนน ดังนี้แหละ จึงจะเป็นสติสัมปชัญญะ ความระลึกได้และความรู้ตัวที่ถูกต้อง เพราะนำมาใช้ถูกกิจถูกเวลาที่ต้องการ ต่อไปเมื่อพูดว่าสติคำเดียวก็พึงเข้าใจว่าหมายถึงสัมปชัญญะคู่อยู่ด้วยเสมอ

ในโลกนี้ ผู้นำที่แท้จริงคือจิตใจนี้เอง คือนำตนเองของทุก ๆ คนไปในทางตามที่จิตใจปรารถนาต้องการ ดังจะพึงเห็นได้ว่าทุกคนจะทำอะไร จะไปข้างไหน ย่อมมีจิตใจเกิดเจตนาที่จะทำจะไปขึ้นก่อน นำให้เกิดการทำหรือการไปขึ้นคนที่เป็นหัวหน้าเป็นผู้นำของหมู่ชนย่อมนำคนเป็นอันมากให้ทำตามหรือไปตามอีกด้วย ฉะนั้น ถ้าจิตใจไม่ดี ไม่ฉลาดก็จะนำให้ทำไม่ดีหรือทำอย่างไม่ฉลาด ถ้าเป็นผู้นำของหมู่ชน

ก็จะทำคนเป็นอันมากซึ่งเป็นผู้ตามให้วิบัติเสื่อมเสีย แต่ถ้าจิตใจดีมีความฉลาด ก็จะนำให้ทำดีหรือทำอย่างฉลาด ถ้าเป็นผู้นำของหมู่ชน ก็จะทำคนเป็นอันมากซึ่งเป็นผู้ตามให้เจริญสวัสดี เมื่อจิตใจเป็นผู้นำของคนดังนี้ ความฝึกจิตจึงเป็นการดี

ความฝึกจิต หมายถึงฝึกให้ดีให้ฉลาดด้วยการศึกษา การเล่าเรียนวิชาความรู้ต่าง ๆ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ทำให้มีความรู้ในวิชาที่เรียน แต่บางคนใช้ความรู้ที่เรียนรู้มาทำการที่ไม่ดีมีโทษ บางคนก็ใช้ความรู้ช่วยตัวเองไม่ได้ เพราะยังขาดการศึกษาอีกขั้นหนึ่ง คือศึกษาทางจิตใจที่จะทำให้มีจิตใจดีและฉลาด การศึกษาที่จะทำให้จิตใจดี คือทำสติรักษาใจ รู้จักยกใจ รู้จักข่มใจ รู้จักปลอบใจ รู้จักวางใจ อบรมเมตตากรุณาให้มีในใจ รู้จักทำใจให้มีสมาธิในกิจที่ทำ การศึกษาที่จะทำให้ฉลาด คือ หมั่นพินิจเพื่อให้ได้ความรู้ทางเจริญ ความรู้ทางเลื่อม และความรู้ทางที่จะหลีกทางเสื่อมดำเนินไปสู่ทางเจริญ ดังนี้เรียกว่าฉลาดสามารถที่จะใช้ความรู้ช่วยตนเองได้ ถ้าเป็นผู้นำของหมู่ชนก็จะช่วยหมู่ชนให้

สวัสดีได้ คำที่เรียกว่าฉลาดจึงหมายถึงความฉลาดรู้วิธีที่จะนำตนเองและผู้อื่นให้รอดพ้นภัยพิบัติและนำให้เจริญก้าวหน้า การศึกษาที่จะทำจิตใจให้ดีและฉลาดนี้ส่วนใหญ่ต้องศึกษาที่ตนเอง และหมั่นใช้สติปัญญาพินิจพิจารณาฝึกอบรมจิตใจ หัวหน้าผู้นำหมู่ชนจำต้องศึกษาให้มีความรู้รอบและฝึกอบรมจิตใจให้ดีให้ฉลาด สามารถที่จะนำตนและหมู่ชนให้ถึงความเกษมสวัสดีและให้เจริญรุ่งเรือง





แบบฝึกสติ

แบบฝึกหัดตั้งสติ ๑. ให้รู้ว่าเดี๋ยวนี้เราจะทำอย่างไร จะพูดอะไร เพราะมักจะทำหรือพูดไปเลย มารู้ภายหลังเมื่อทำหรือพูดไปแล้ว ฝึกหัดทำความรู้ให้เกิดขึ้นก่อนที่จะทำอะไร จะพูดอะไร คำว่าทำความรู้ หมายความว่าทำความรู้ตัวขึ้นก่อนว่าจะทำสิ่งนี้นะ จะพูดสิ่งนี้นะ ให้มีความรู้สึกตัวเกิดขึ้นคั่นกลางเสียก่อน แบบฝึกหัดนี้อาจทำให้ต้องชักช้า เพราะการทำการพูดไม่เกิดขึ้นได้รวดเร็ว ต้องเนิบเนิ่นไป ในขั้นฝึกหัดก็จะเป็นเช่นนั้น เหมือนหัดเขียนหนังสือบรรจง แต่เมื่อฝึกหัดชำนาญขึ้นแล้ว ความรู้จะเกิดขึ้นรวดเร็วก่อนทีเดียว ข้อสำคัญมีประโยชน์ คือทำให้เกิดความคิดหรือทำให้ได้คิดขึ้นก่อน จะระงับความผลุนผลันพลันแล่นได้เป็นอย่างดี

๒. ให้รู้ในอิริยาบถและความเคลื่อนไหวทางร่างกายต่างๆ ของตนเอง คือให้รู้ว่า เดี๋ยวนี้เราเดิน ยืน นั่ง หรือนอน ทำความเคลื่อนไหวทางร่างกายอย่างนี้ๆ เช่นเมื่อนั่งได้นั่งวางแขนขาอย่างนี้เป็นต้น ฝึกหัดทำความรู้ดังนี้ ทำให้เป็นการฝึกหัดควบคุมความเคลื่อนไหวของร่างกายตน ทำให้เกิดความเรียบร้อยในอิริยาบถทั้งปวง

ลองหัดทำความรู้ใน ๒ ข้อนี้ก่อน วิธีทำคือรวมใจเข้ามาให้รู้ จะรู้ได้เอง ทำให้มีความรู้ ดังนี้แหละเรียกว่า หัดตั้งสติ หรือทำสติ และเมื่อมีความรู้ก่อนที่จะทำอะไร จะพูดอะไร มีความรู้ในอาการเคลื่อนไหวแห่งร่างกาย ก็เรียกว่ามีสติ อันที่จริงทุกๆ คนที่เป็นคนปรกติต่างก็มีสติเป็นปรกติอยู่ แต่สติอาจเกิดไม่ทันบางเรื่อง หรือมีสติยังอ่อน ไม่มีกำลังแข็งแรง เมื่อได้ฝึกหัดให้มีสติดีขึ้นจะช่วยห้ามใจให้ดีมาก ไม่มีเครื่องห้ามอื่นจะดีเท่าสติ เพราะผู้ห้ามหรือเครื่องห้ามอื่นๆ บางทียิ่งห้ามเหมือนยิ่งยุ ส่วนสติห้ามได้หยุดทีเดียว แต่จะต้องฝึกหัดทำให้เป็นผู้ได้สติมาก่อน ตามแบบฝึกหัด ๒ ข้อนั้น

ขออัญเชิญพระพุทธภาษิตมาตั้งถวายพระพร ๒ บท บทที่หนึ่งว่า "***สิริ โภคานมาสโย*** สิริ หรือ ศรี คือ มิ่งขวัญ เป็นที่อาศัยแห่งโภคะทั้งหลาย" บทที่สองว่า "***ธมฺเม จิตํ น วิชหาติ กิตฺติ*** เกียรติย่อมไม่ละผู้ตั้งอยู่ในธรรม"

อันสิริ หรือ ศรี คือมิ่งขวัญศุภมงคลทั้งปวง เป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนที่จะมองเห็นได้ด้วยตา แต่เป็นสิ่งที่มีอยู่ในบุคคลผู้ที่ได้ทำบุญไว้แล้วแม้ในปัจจุบันนี้ ผู้ที่มีสิริอยู่ในตนย่อมดึงดูดสิ่งที่เป็นสิริมงคลตามที่โลกนิยมนับถือทั้งหลายให้เข้ามาหา ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์ ยศ หรือสิ่งที่น่าปรารถนาอันใดอันหนึ่ง บางคนอาจไม่เชื่อข้อความที่กล่าวนี้ เพราะมองไม่เห็น แต่จะปฏิเสธได้หรือว่าสิ่งที่มองไม่เห็นเป็นของไม่มี ยกตัวอย่าง วิชาความรู้เป็นสิ่งที่มองไม่เห็นด้วยตาว่าใครมีความรู้มากเท่าไร ไม่มีเครื่องชั่งตวงวัดพัสดุจะนำมาใช้ชั่งตวงวิชาความรู้ของใครได้ แต่วิชาก็มีอยู่ในบุคคล ตามเหตุที่ทำ คือ การเล่าเรียนศึกษา สิริ หรือ ศรี ก็เช่นเดียวกัน เป็นสิ่งที่มีอยู่ในบุคคลผู้ที่ได้ทำบุญไว้โดยแท้ และเพิ่มมากขึ้นได้ตามการทำบุญ

คำว่าบุญมี ๒ คือ บุญที่เป็นส่วนเหตุ หมายถึงความดีอันเป็นเครื่องชำระฟอกล้างความชั่วทั้งหลาย กับบุญส่วนผลอันได้แก่ความสุข ดังพระพุทธดำรัสแปลความว่า "ท่านทั้งหลายอย่ากลัวบุญเลย คำว่าบุญเป็นชื่อของความสุข" ฉะนั้น จึงแสดงรวมความกันเข้าได้ว่า ทำบุญ ก็คือทำความดีอันเป็นเครื่องเกื้อกูลตนเองและผู้อื่นให้เกิดความสุข ท่านผู้ที่ได้ทำความดีไว้มากทั้งในอดีต ทั้งในปัจจุบันก็ไม่ทอดทิ้งบุญคงบำเพ็ญความดีทั้งปวงที่เกื้อกูลคนทั้งปวงให้เกิดความสุข ก็ยิ่งเจริญสิริ หรือ ศรี ซึ่งเป็นที่อาศัย หรือเป็นอากรบ่อเกิดแห่งโภคะหมายถึงทรัพย์ทั้งหลาย ดังจะพึงเห็นได้ว่าท่านผู้มีศรีหรือสิริพิเศษเป็นหัวหน้าในกิจการอันใด ย่อมจะมีผู้มาช่วยด้วยกำลังต่างๆ อย่างมากมาย ศรี คือมิ่งขวัญดังนี้ นับว่าเป็นเกียรติพิเศษอย่างหนึ่ง เพราะเกียรติโดยตรงหมายถึงชื่อเสียงที่ดี ที่ได้รับความยกย่องนับถือสรรเสริญ หมู่ชนที่พากันช่วยมากๆ ก็เพราะใคร่ครวญแล้วก็ไม่พบข้อที่พึงตำหนิ จึงนับถือไว้วางใจว่าเป็นคนดีจริง รวมความว่าที่ชื่อว่าเกียรตินั้นพึงหมายถึงว่าตนเองนับถือตนเองได้ ด้วยค้นหาไปไม่พบ

ข้อที่ผิด ผู้อื่นที่ใคร่ครวญแล้วก็ติไม่ได้ จึงเป็นผู้ที่เขาพากันนับถือได้โดยไม่มีข้อตะขิดตะขวงใจ แต่ว่าเกียรติดังกล่าวนี้จะมีได้ก็แต่เฉพาะผู้ตั้งอยู่ในธรรมอย่างสามัญคือ มนุษยธรรมเป็นต้นว่า ความมีหิริโอตตัปปะ ความสุจริต ความเมตตากรุณา ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยความมีจิตใจที่ได้บริหารคือฝึกมาดีให้มีสมาธิ คือตั้งใจมั่นอยู่ได้ในทางที่ถูก โดยไม่หวั่นไหวต่อเครื่องเย้ายวนใจทั้งปวง และให้มีปัญญา คือ ความรู้ที่เฉียบแหลม สามารถเจาะแทงปัญหาต่างๆ ให้ลุล่วงอุปสรรคอันตรายทั้งปวงไปได้ การฝึกจิตให้ดี จึงเป็นเหตุชักนำให้ตั้งอยู่ในธรรม และให้บำเพ็ญบุญกรณีต่างๆ เป็นเหตุให้บังเกิดเป็นเกียรติ เป็นศรีหรือสิริของผู้มีบุญญาธิการ ยังผลดีทั้งหลายให้ไหลมาเป็นประโยชน์แก่คนทั้งปวง ท่านผู้ประกอบด้วยคุณสมบัติทั้งปวงดังกล่าว ย่อมเป็นที่ประจักษ์อยู่แก่ตาและใจของทุกคนแล้ว

๓. ระลึกถึงการที่ทำที่พูดแล้วแม้นานๆ ถ้ามีปัญหาว่าระลึกย้อนหลังไปทำไม ก็ตอบได้ว่าเพื่อนำมาใช้ในการที่จะทำจะพูดในปัจจุบันของตน เพราะจะต้องใช้แบบอย่างที่เคยได้

ทำได้พูดมาแล้วในอดีตทั้งนั้น เช่น จะพูดก็ต้องระลึกได้ถึงภาษาที่ใช้พูด จะต้องระลึกได้ถึงเรื่องที่จะพูด และจะต้องระลึกได้ถึงข้อผิดข้อถูกด้วย แม้ตามที่ได้เคยฟังเคยเรียนมา กล่าวสั้นๆ ว่า เพื่อเป็นแบบสำหรับใช้ให้ถูกตามข้อ ๑-๒ ที่กล่าวแล้ว

ฉะนั้น เมื่อทำให้มีสติในข้อทั้ง ๓ นี้ร่วมกัน จะเป็นผู้มีสติคุมตัวเองอยู่ในทุกอิริยาบถ จะทำจะพูดอะไรได้โดยถูกต้อง เพราะมีความระลึกได้ถึงการที่ทำคำที่พูดแล้วได้ ซึ่งนำมาใช้กับเรื่องปัจจุบันได้ทันท่วงที นอกจากนี้ ถ้าระลึกได้ถึงข้อผิดชอบชั่วดีบุญบาปตามที่เคยฟังมาแล้ว จะทำให้เกิดความสำนึกขึ้นได้ว่าที่จะทำจะพูดนี่ผิดหรือถูก เป็นตัวสติที่จะเป็นเครื่องห้ามใจมิให้ทำสิ่งที่ผิดลงไปอีกด้วย

สติ จึงมีลักษณะเป็น "ความระลึกได้" "ความรู้ตัวที่เกิดขึ้นก่อนจะทำจะพูดอะไร" และ "ความสำนึกระลึกได้ถึงผิดชอบชั่วดี" แบบฝึกหัดตั้งสติ ทำสติ ก็เพื่อปลูกสติให้มีขึ้นในหัวข้อทั้ง ๓ นั้น โดยหัดระลึกย้อนหลังในเวลาตามสมควร และหัดตั้งสติกำหนดให้รู้ตัวว่าจะทำจะพูดอะไร หัดทำสติ

ยับยั้งตนเอง ไม่ทำสิ่งที่ไม่ควรทำ ไม่พูดเรื่องที่ไม่ควรพูด ด้วยหัดระลึกให้เกิดความสำนึกในผิดชอบ ที่เรียกว่า "ปลูกสติ" ก็เพราะสติเป็นข้อที่อบรมให้มีให้เจริญขึ้นได้ ด้วยวิธีฝึกหัดระลึก ฝึกทำความรู้ตัว หัดคิดระลึกสำนึกผิดถูกดังกล่าวมานั้นแหละอยู่บ่อย ๆ

ความมีสติดังนี้ เรียกว่า "มีสติเป็นเครื่องรักษาตน" คนที่มีสติรักษาตนอยู่ จะเป็นคนที่คิดและรู้ก่อนที่จะทำจะพูดอะไรออกไป จึงเป็นคนรอบคอบ ไม่ผลุนผลัน ในขณะที่ทำที่พูดอะไรก็ถูกที่ถูกทางเรียบร้อย ไม่ผิดเรื่อง มีความระลึกจดจำดี จะเว้นข้อที่ควรเว้น จะทำข้อที่ควรทำได้ ต่างจากคนที่ขาดสติ ซึ่งจะขาดความรอบคอบ ทำพูดอะไรไปแล้วจึงระลึกได้ว่าไม่เหมาะไม่ดีไปเสียแล้ว เข้าลักษณะผลุนผลัน มีความกำหนดจำไม่ดี ทำพูดอะไรจึงมักผิดพลาด และมักขาดความสำนึกที่จะห้ามใจจากสิ่งที่ไม่ควร ที่จะส่งเสริมให้ทำพูดในสิ่งที่ควร มักเป็นคนใจลอย เผลอตัว เผลอใจ คุมตัวเองไม่ค่อยได้ ฉะนั้น จึงควรที่จะฝึกหัดปลูกสติไว้ดีกว่า

สติเป็นเครื่องรักษาตน จะแสดงให้เข้าใจได้ง่าย จำต้องยกตัวอย่าง ผู้ที่เคยดูไฟไหม้ น่าจะได้เคยเห็นคนที่อยู่ในเขตไฟไหม้ขนสิ่งของกันชุลมุนวุ่นวาย บางคนคิดไม่ออกว่าจะทำอย่างไร หยิบจับอะไรไม่ถูก หรือแทนที่จะเก็บสิ่งของที่มีค่าออกไปกลับแบกขนของที่ไม่ค่อยมีค่าอะไร ถ้าจะถามว่าที่เป็นเช่นนั้นเพราะอะไร ก็ตอบได้ทันทีว่า เพราะขาดสติรักษาตน คือไม่มีสติที่จะคุมตัวคุมใจไว้ให้อยู่ ไม่มีสติที่จะระลึกให้ได้ว่าสมควรจะทำอย่างไร สติดังนี้เป็นธรรมที่จำเป็นจะต้องมีประจำตัวแก่ทุกคนในทุกเวลา เพราะทุกคนจะต้องพบเหตุการณ์ที่ต้องใช้สติอยู่ทุกเมื่อ แต่เหตุการณ์ปรกติ ไม่ทำให้รู้สึกแปลกเหมือนอย่างเหตุการณ์พิเศษดังเช่นตัวอย่างนั้น ถึงดังนั้นก็ต้องใช้สติโดยปรกติ ไม่เช่นนั้นก็ทำไม่ถูกพูดไม่ถูก ดังจะเห็นได้ในคนที่ป้ำเป๋อ ที่ทำอะไรพูดอะไรผิดๆ พลาดๆ ในสิ่งที่ไม่น่าจะทำจะพูดให้ผิด คนที่ไม่ป้ำเป๋อดังนั้นก็เพราะมีสติคุมตัวอยู่ตามที่ปรกติชนควรมี แต่บางคราวที่หลงลืมไปก็อาจจะป้ำเป๋อเลอะไปได้บ้าง นอกจากเหตุการณ์ปรกติที่พบอยู่อย่างจำเจไม่แปลกประหลาด ยังจะต้องพบเหตุการณ์

พิเศษที่บางทีเกิดขึ้นโดยฉับพลัน ทำให้งงงันคิดไม่ออกว่าจะทำอย่างไร จะแก้ไขอย่างไร บางทีเป็นเหตุการณ์ใหญ่ที่เกิดกระทบใจอย่างแรง ถ้าไม่มีสติรักษาตัวรักษาใจเพียงพอ ก็จะดีใจตื่นเต้นหรือเสียใจตื่นตระหนกตกประหม่า มีตัวอย่างที่เคยมีมาแล้ว บางรายถึงกับเสียไป ส่วนผู้มีสติรักษาตัวรักษาใจเพียงพอจะระงับใจได้ไม่ยินดียินร้ายเกินไปจนถึงเสียหาย และจะระลึกได้ว่าจะควรทำอย่างไรต่อไป

ความระลึกได้นี้ ก็คือ ระลึกถึงการที่ทำคำที่พูดแม้นานแล้วได้นั่นเอง อันมีความหมายรวมถึงความจำต่างๆ ในวิชาความรู้ที่ได้เล่าเรียนศึกษามาและในความประสบพบผ่านที่เคยได้ประสบมา ในความรู้ความจำเหล่านี้ย่อมจะมีทั้งวิชาที่ได้จากมารดาบิดาที่บ้าน จากครูอาจารย์ที่โรงเรียน จากศาสนาที่วัด และจากที่ต่างๆ ครั้นเมื่อประสบเหตุการณ์คนที่มีสติรักษาตน จักมีสติคุมตัวเองคือคุมใจไว้ให้สงบเป็นปรกติ จะระลึกได้ถึงความรู้ความจำต่างๆ ที่จะนำมาใช้รับจัดการหรือแก้ไขสถานการณ์ในขณะนั้นได้ทันท่วงที ถ้าความรู้ความจำที่มีอยู่ยังไม่พอ ผู้มีสติมีความรู้ตัวแล้วจะแสวงหาความรู้มา

จัดการแก้ไขต่อไป แต่ถ้าเป็นเหตุการณ์ที่รอไม่ได้ ผู้มีสติย่อม จะรักษาใจให้สงบเยือกเย็น จะได้ความคิดที่แยบคายอย่างดีที่สุดเท่าที่ตนพึงจะได้จากกำลังแห่งความรู้และกำลังแห่งใจของตนเท่าที่มีอยู่ในอันที่จะจัดการแก้ไข ลักษณะดังกล่าวนี้ คือ สติ ความระลึกได้ ระลึกนึกขึ้นมาได้ถึงความรู้ความจำต่างๆ ที่จะใช้จัดการแก้ไขเหตุการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ไม่ว่าใหญ่หรือเล็ก ไม่ว่าเกิดขึ้นโดยฉับพลันไม่ทันคิดหรือเกิดขึ้นโดยปรกติ สติจึงเป็นธรรมเครื่องรักษาตนโดยแท้ ดังคำภาษิตที่แปลว่า "เมื่อจะรักษาพึงมีสติรักษา"



สติ สัมปชัญญะ สัญญา

ทบทวนเรื่องสติอีกครั้ง ควรจะทบทวนเรื่องสติที่ได้กล่าวไปแล้วและเพิ่มเติมความที่เป็นข้อสะกิดใจตามที่ควรเพิ่มเติมเข้า เพราะเรื่องสติน่าจะทำความเข้าใจกันให้ดี น่าจะสนใจทำสติกันให้มากขึ้น ได้มีคำอธิบายสติไว้ตามความหมายที่ใช้ทั่วไปว่า "มีสติรักษาตนระลึกถึงการที่ทำคำที่พูดแม้นานได้" เนื่องด้วยคำอธิบายดังนี้ ท่านจึงให้คำแปลสติไว้เป็นอันดับแรกว่า "ความระลึกได้" แต่ก็ควรให้คำแปลขยายให้เต็มความหมาย ทำนองคำนิยามศัพท์ว่า "ความระลึกได้ที่เป็นเครื่องรักษาตน" หรือ "ความระลึกได้ ที่เป็นเครื่องปกคือประคอง หรือปกป้องตน" เพราะความระลึกได้อันเรียกว่า

สตินี้ ไม่ใช่ว่าระลึกอะไรต่ออะไรเรื่อยไป แต่ระลึกได้ที่เป็นเครื่องรักษาตนไว้ได้ด้วยดีในปัจจุบัน

สติกับสัมปชัญญะ มีธรรมที่คู่กับสติที่ควรกล่าวทบทวนไว้ด้วยคือ "สัมปชัญญะ ความรู้ตัว" อันหมายถึงว่ามีความรู้ตัวควบคุมตัวอยู่ว่าเรากำลังทำกำลังพูดกำลังคิดอะไรอยู่ในบัดนี้ ดังเช่นเมื่อจะทำหรือกำลังทำอะไร ก็ไม่ปล่อยจิตใจให้ล่องลอยไป อย่างที่เรียกว่า "ใจลอย" แต่คุมใจให้เข้ามารู้ตัวเองอยู่ทุกอิริยาบถ เมื่อมีความรู้ตัวอยู่ดังนี้และมีสติระลึกได้ว่าบัดนี้เรากำลังจะพูดอย่างไร เป็นเหตุให้ทำให้พูดได้ถูกต้องเหมาะสม จึงเรียกว่า "สติ เป็นเครื่องรักษาตน" ซึ่งต้องมีธรรมคู่คือสัมปชัญญะ ประกอบอยู่ด้วยเสมอ แม้ไม่พูดถึงก็พึงทราบว่าต้องมีอยู่ด้วย

สติกับสัญญา ว่าจำเพาะลักษณะของสติในข้อที่ว่า "ความระลึกได้" ซึ่งมีคำขยายออกไปว่า "ระลึกถึงการที่ทำคำที่พูดแม้นานได้" แสดงว่าจะต้องมี "สัญญาความจำได้หมายรู้" เรียกสั้นว่า "ความจำ" ให้กำหนดความหมายของสัญญาในที่นี้ว่าคือความจำ ไม่ใช่ความตกลงกันหรือข้อตกลง

กัน พึงทราบความต่างกันของสติและสัญญาในขั้นนี้ก่อนว่า "สติเป็นความระลึกทางจิตใจที่อาจอาศัยสัญญา ความจำ อาจผุดขึ้นได้จากจิตใจเองโดยไม่ต้องอาศัยสัญญา ความจำ" ส่วน "สัญญา เป็นความจำได้หมายรู้ทางอายตนะทาง ประสาทหรือทางสมองเหมือนอย่างเครื่องบันทึก" แต่ทั้งสองนี้ ก็ต้องอาศัยกัน คือเมื่อหัดใช้สติระลึกอยู่บ่อย ๆ ก็ทำให้ สัญญาความจำดีขึ้นหรือมีสัญญาจำได้อยู่ ใช้สติระลึกถึง ก็ย่อมระลึกได้สะดวกเพราะจำไว้ได้แล้ว ความต่างกันอีก อย่างหนึ่งคือ สติเป็นเครื่องห้ามหรือยับยั้งใจได้ ส่วนสัญญา มีหน้าที่เป็นเครื่องบันทึกหรือเป็นสมุดบันทึกไว้เท่านั้น เมื่อ เจ้าของต้องการจะรู้ว่าอะไรก็เปิดเครื่องบันทึกฟัง หรือเปิด สมุดบันทึกออกอ่าน แต่เป็นบันทึกอยู่ในสมอง ความจำที่เป็น บันทึกนี้ไม่มีหน้าที่เป็นเครื่องห้ามหรือยับยั้งใจ ซึ่งทำไม่ได้ อยู่เอง เหมือนอย่างสมุดบันทึก ถึงจะต่างกันดังนี้ สติและ สัญญาก็จำต้องอาศัยกัน ควรที่จะบริหารให้มีขึ้นด้วยกัน และ จะช่วยกันได้ดังคนที่มีความจำไม่ค่อยดี หัดบริหารจิตให้มี สมาธิ หัดระลึกถึงข้อที่ต้องการให้จำอยู่บ่อย ๆ ก็จะจำได้ดีขึ้น

การที่ทำคำที่พูดแม้นาน ความระลึกได้ดังนี้มากเพียงไร ก็เป็นอุปการะมากเพียงนั้น ลองคิดดูว่าทุกคนได้ทำได้พูดอะไรกันมาตั้งแต่เมื่อไร การที่ทำอะไรได้พูดอะไรได้ในปัจจุบันนี้ เป็นผลที่สืบเนื่องมาจากอะไร เมื่อจับคิดย้อนกลับไปหาคำตอบตามปัญหานี้ ก็น่าจะพบว่า ทุกคนได้รับการหัดทำหัดพูดตั้งแต่พอเริ่มหัดได้ ถ้าจำตัวเองไม่ได้ก็ให้ดูที่เด็กเล็ก ๆ จะได้เห็นมารดาบิดาหรือคนเลี้ยงหัดให้ทำ เช่น ให้คลาน ให้ยืนทรงตัว ให้เดิน ให้ทำ การใช้มือใช้เท้าในเรื่องต่าง ๆ หัดให้พูดตั้งแต่ให้พูดยังไม่เป็นถ้อยคำจนเป็นถ้อยคำยังเป็นคำ ๆ จนเป็นหลายคำ เป็นประโยคสั้น ๆ จนพูดเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นโดยลำดับ การทำอะไรได้พูดอะไรได้ของทุกคน เริ่มมาจากการหัดตั้งแต่ยังทำไม่ได้พูดไม่ได้เลย นอกจากนี้ยังได้รับการหัดการเรียนเรื่อยมาอีก ซึ่งเริ่มตั้งแต่ที่บ้าน เมื่อโตขึ้นพอที่จะไปโรงเรียนได้ ก็ถูกส่งไปเรียนที่โรงเรียน ได้รับการหัดการเรียนวิชาต่าง ๆ ทั้งยังได้รับการหัดการเรียนเรื่องศาสนาที่นับถือ เรื่องศีลธรรม ในวัดบ้าง ในบ้าน หรือในโรงเรียนบ้าง จากพระหรือจากครู จากมารดาบิดาหรือผู้

อบรมอื่นๆ ทำให้มีความรู้ในคดีโลกคดีธรรมยิ่งๆ ขึ้น ตามระดับอายุ และตามขั้นของการศึกษา กับยังมีประสบการณ์ของตนเอง คือ ได้พบผ่านการณ์ต่างๆ มากขึ้นทุกวัน ทุกเดือนปี ตามกาลเวลาที่ผ่านไป คนที่มีพื้นปัญญาดี มีความจำดี เข้าใจอะไรได้รวดเร็ว สามารถเรียนได้ดี ยิ่งมีความเพียรดี ยิ่งเรียนได้ไกล ส่วนผู้ที่มีระดับปัญญาปานกลางหรือแม้ต่ำสักหน่อย ถ้ามีความเพียรดี ก็ยังเป็นไปได้ แม้จะเป็นไปอย่างช้าๆ อย่างเต่า ก็ดีกว่าไปเร็วอย่างกระต่าย ที่วิ่งไปได้หน่อยหนึ่งแล้วก็หยุดนอนเสีย เต่าที่คลานไปอย่างช้าๆ แต่ไปเสมอไม่หยุด ชนะกระต่ายเกียจคร้านได้ฉันใด คนมีปัญญาปานกลางหรือต่ำแต่มีเพียรดีย่อมชนะคนมีปัญญาดีที่เกียจคร้านได้ฉันนั้น

เรื่องการหัดการเรียนตั้งแต่เป็นเด็กเล็กๆ เรื่อยมาในที่ต่างๆ จากบุคคลต่างๆ ตามที่กล่าวนี้เรียกว่าเป็นการทำการพูดที่ได้ทำได้พูดมาแล้วทั้งหมด การศึกษาเล่าเรียนทุกอย่างต้องเกี่ยวกับการทำการพูดทั้งนั้น ทั้งหมดนี้ย่อมมาเป็นอุปการะในเวลาปัจจุบันของทุกคน คือในบัดนี้ ทุกคนก็ต้องมี

กิจที่จะต้องทำ เช่นต้องทำการงานต่างๆ ต้องเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ที่จะต้องจัดทำต้องแก้ไข เมื่อระบุถึงอาการภายนอก ก็คือต้องทำต้องพูด จะทำจะพูดได้ถูกต้องกับเหตุการณ์เรื่องราว ก็ต้องมีความระลึกได้ถึงการที่ทำคำที่พูดแม้นานได้ กล่าวคือ ต้องพูดภาษาที่ได้หัดพูดมาแล้ว ต้องทำด้วยกิริยาอาการที่ได้เคยหัดเคยทำมาแล้ว และต้องอาศัยวิชาความรู้ที่ได้เรียนมาแล้ว จึงต้องระลึกได้ถึงสิ่งเหล่านี้ที่จะมาเป็นอุปการะทั้งหมด ถ้าลืมเสียในเรื่องใดส่วนใด ก็ไม่สามารถจะทำจะพูดในเรื่องนั้นส่วนนั้นได้ ต่อเมื่อไม่ลืมระลึกได้ จึงจะทำจะพูดให้เหมาะได้ ระลึกได้นานหรือยาวไกลและละเอียดมากเพียงใดย่อมเป็นอุปการะให้ทำให้พูดได้ดี เหมาะสมมากขึ้นเพียงนั้น จะระลึกได้จากความจำหรือจากจิตใจก็ตาม นี้เป็นสติความระลึกได้ เป็นเครื่องรักษาตนอย่างหนึ่งซึ่งจะขาดเสียมิได้

เวลาที่สำคัญของสติ คือเวลาปัจจุบัน หมายความว่าจำต้องการใช้สติหรือมีสติในเวลาปัจจุบันนี้แหละ คือ ในกิจการทุกอย่างที่จะทำ ในเหตุการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นอันจะ

ต้องจัดต้องแก้ไข เป็นต้นว่า

ความมีสติในการทำการพูดที่เป็นปรกติปฏิบัติ คือมีความระลึกได้พร้อมทั้งความรู้คุมตัวคุมใจอยู่ในขณะที่จะทำจะพูดและกำลังทำกำลังพูด เพื่อให้เหมาะสมถูกต้องพอดีพอควร คุณของสติมีมาก แต่บางทีก็ไม่ค่อยจะนึกรู้สึกเหมือนอย่างคำเก่าที่ว่า "แกงจืดจึงรู้สึกคุณเกลือ" ในเวลาที่นึกไม่ได้ในข้อที่ต้องการ จึงจะรู้สึกในคุณของสติฉันนั้น อันที่จริงสติมีคุณที่รักษาตนอยู่แก่คนที่เป็นปรกติชนทุกคน อันนับว่าเป็นปรกติสติหรือสามัญสติดังจะพึงเห็นได้จากข้อสมมุตินี้ว่า ถ้าลืมอะไรหมดจะทำจะพูดอะไรไม่ได้เลย เพราะจะนึกอะไรไม่ออก แม้แต่ชื่อของตนเองหรือแม้แต่ตนเอง แต่ที่ยังทำยังพูดอะไรได้ถูกต้องก็เพราะยังมีสติเป็นสามัญคือความระลึกได้พร้อมทั้งความรู้ตัวระลึกได้ว่าเราจะทำจะพูด เรากำลังทำกำลังพูดเรื่องนี้ และระลึกได้ถึงภาษาหรือถ้อยคำที่จะใช้พูด ระลึกได้ถึงกิริยาอาการที่จะใช้ ระลึกได้ถึงวิชาความรู้ที่จะต้องนำมาใช้ ระลึกได้ถึงการควรไม่ควร หรือผิดชอบชั่วดีเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมอย่างไร ปรกติชนที่มีสติที่นับว่า

สามัญดังนี้น้อยหรือมาก ขาดสติเมื่อใดในข้อใด ก็เสียความปรกติและเกิดบกพร่องผิดพลาดเมื่อนั้นในข้อนั้น จะเห็นได้ในผู้ที่มีความหลงลืม ป้ำเป๋อ ทำพูดอะไรผิดๆ พลาดๆ หย่อนๆ เกินๆ ไม่พอเหมาะพอดี หลงตัวหรือลืมตัว มัวเมาประมาท ทำไมปรกติชนจึงไม่เป็นเช่นนี้ ก็เพราะมีสตินี้เองเป็นเครื่องรักษาไว้ การที่ทำออกไป คำที่พูดออกไปทุกคราวของปรกติชนย่อมได้อาศัยสติช่วยอยู่รอบด้าน แต่ทุกๆ คนย่อมมีโอกาสขาดสติน้อยหรือมากบางคราวหรือบ่อยๆ เพราะนึกไม่ได้หรือเพราะมิได้ใช้ความนึกระลึกดู เพราะนึกไม่ได้นั้นคือ เพราะลืมไปเสีย นึกไม่ออก ต้องแก้ด้วยหัดนึกระลึกทบทวนอยู่บ่อยๆ เหมือนอย่างวิชาที่ต้องทบทวน เพราะไม่ได้นึกระลึกดูนั้น คือเพราะประมาทเพลิดเพลินมัวเมาหรือหลงใหลไปเสีย ต้องแก้ด้วยพยายามที่จะนึกเสียก่อนคิดเสียก่อนที่จะทำจะพูดอะไร มีอยู่ไม่น้อยที่ถ้าหยุดเพื่อใช้ความคิดเสียสักหน่อยจะได้พบทางที่เกษมดีขึ้น

เรื่องนึกให้ได้ก่อนนี้เป็นวิธีปลูกสติอย่างหนึ่ง ซึ่งได้กล่าวมาแล้ว แต่เป็นเรื่องที่ไม่ควรลืมและไม่ควรปล่อยให้ผ่านไป

และเป็นเรื่องที่ทำไม่ยาก เพราะทุก ๆ คนได้มีการประสบพบผ่าน ได้มีความจำที่เป็นสัญญาตามธรรมชาติและตามการอบรม ได้มีพื้นสติปัญญาของมนุษย์ที่ได้มาพร้อมกับความเกิดมาเป็นมนุษย์และที่ได้มาจากการอบรมน้อยหรือมาก ฉะนั้นเมื่อว่าถึงในเรื่องการทำการพูดที่เป็นปรกติปฏิบัติประจำวัน จึงเป็นการไม่ยากเลยที่จะใช้สติดังกล่าว เพียงแต่หยุดปล่อยใจให้วิ่งเร็วเกินไปตามความรู้ความคิดและแสดงออกมาทันทีดังที่เรียกว่ามีปัญญาแต่ขาดสติ หรือฉลาดแต่ไม่เฉลียว ใช้ความนึกระลึกเสียก่อน แล้วจะได้ความระลึกได้ที่เรียกว่าสตินี้ขึ้นโดยง่าย





สติกับความอยาก

สติเป็นเครื่องห้ามความอยากได้ที่ผิด ความอยากได้เป็นอาการอย่างหนึ่งของจิตใจของคนทั่วไปซึ่งมีตั้งแต่เป็นเด็ก คือ เมื่อได้เห็นอะไรที่ชอบใจ ก็เกิดความอยากได้ ความอยากได้เมื่อเป็นเด็กเล็กโดยปรกติเกิดขึ้นตามความจำเป็น เช่นเด็กร้องเพราะหิวอยากจะได้ดื่มหรือร้องเพราะหนาวต้องการผ้าห่ม ความต้องการดังนี้เกิดขึ้นตั้งแต่ยังไม่รู้จักว่าต้องการอะไร เช่น เด็กร้องเพราะหนาวตามตัวอย่างนี้ เด็กยังไม่รู้จักว่าจะแก้ไขความหนาวได้ด้วยอะไร ร้องเพราะหนาว ไม่ใช่ร้องเพราะความต้องการ แต่ถ้ามีผ้าห่มก็จะแก้ไขความหนาวได้ ผู้ใหญ่รู้จึงใช้ผ้าห่มให้เด็ก เมื่อเด็กเคยได้ห่มผ้าเข้าสักครั้งสองครั้ง

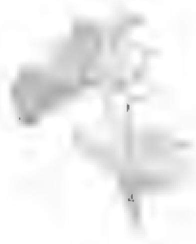
ก็จำได้ ต่อไปเมื่อหนาวเข้าอีก ก็เกิดรู้จักอยากได้ห่มผ้าขึ้นด้วยตนเอง เพื่อแก้หนาว เลิกหนาวแล้ว ก็เลิกต้องการผ้าห่ม ความต้องการที่เกิดเมื่อเป็นเด็กเล็กมักจะเป็นไปตามความจำเป็น เช่นตัวอย่างที่กล่าวแล้ว เมื่อโตขึ้นจึงเริ่มเกิดความอยากต่างๆ ที่เกินความต้องการที่จะใช้ให้หมดไปคราวเดียว ทำให้เกิดมัจฉริยะ ความหวงแหนขึ้นอีก เป็นเหตุให้มีการสะสมสิ่งที่เหลือใช้ในคราวหนึ่งหรือเก็บไว้เพื่อใช้ในโอกาสต่อไป หรือหวงแหนไว้เฉยๆ โดยที่มิได้จัดใช้ให้เป็นสุขก็มีมาก บางครั้งเกิดความมุ่งจะได้อย่างรุนแรง จึงพยายามอย่างรุนแรงที่จะให้ได้มา ถ้าไม่อาจได้ในทางที่ถูกก็ต้องทำในทางที่ผิด และจะต้องทำลายผู้ที่มาขัดขวางทางความอยากที่เป็นเหตุให้ทำความชั่วความผิด ดังนี้เรียกว่าความโลภอยากได้ที่เป็นอกุศลมูล

รากเหง้าของอกุศลมีได้ตั้งแต่เป็นเด็กเหมือนกัน ยกตัวอย่างสิ่งที่มิใช่ทรัพย์สินเงินทอง เช่นความโลภในความชนะทางกีฬาของนักเรียนเป็นชนวนให้เกิดเรื่องวิวาทกันอยู่บ่อยๆ เมื่อโตใหญ่ขึ้น ก็มักมีความโลภในลาภ ยศ สรรเสริญ

สุขต่าง ๆ เป็นเหตุให้เกิดความแสวงหาในทางที่ไม่ชอบ ทั้งนี้เพราะขาดสติ ความระลึกได้ถึงการควรไม่ควรทำ เรื่องการควรไม่ควรทำนี้เป็นเรื่องที่ทุก ๆ คนรู้จักอยู่เต็มใจ เป็นความรู้ที่ได้จากการเล่าเรียนศึกษาหรือสดับตรับฟังตั้งแต่เล็ก ๆ เป็นต้นมาบ้าง จากสามัญสำนึกตามธรรมดาของคนบ้าง ถ้าเกิดความโลภและความคิดจะทำทุจริตขึ้นมา สติเกิดไม่ทันนึกขึ้นมาไม่ได้ว่านี่ผิด ไม่ควรทำ การทำทุจริตต่าง ๆ ก็จะเกิดขึ้น แต่ถ้ามีสติระลึกขึ้นได้ว่านี่ผิด ไม่ควรทำ เพราะได้ฟังมาว่าอย่างนั้น ๆ ซึ่งสามัญสำนึกตนเองก็รับรองว่าผิด ไม่ดี สติดังนี้ก็จะห้ามความโลภและความคิดจะทำทุจริตต่าง ๆ ได้ สติระลึกเอาความรู้ที่ทุก ๆ คนมีอยู่ อันเกิดจากการที่ทำคำที่พูดแม้นานได้ดังกล่าวมาข้างต้นแล้วนั้นแหละ เพราะการเรียนการศึกษาก็เป็นการทำการพูดแต่ละอย่างเหมือนกัน

วิธีฝึกสติในข้อนี้ คือ จะทำอะไร หมั่นระลึกดูว่าผิดหรือถูก ควรทำหรือไม่ควรทำ ระลึกขึ้นมาจากไหน ก็จากความรู้ความจำที่มีอยู่แล้ว ทั้งจากสามัญสำนึกของตนในฐานะที่เป็นคน เพราะเมื่อเกิดมาเป็นบุคคลแล้ว ก็ย่อมจะมี

ความรู้ดังนี้ในระดับบุคคลด้วยกัน จะต่างกันแต่ที่จะมีสติระลึกขึ้นมาใช้ได้หรือไม่ ถ้าเผลอสติก็เป็นอันเผลอปัญญา และเป็นอันเผลอในมนุษยภาวะของตนเองไปเสียด้วย



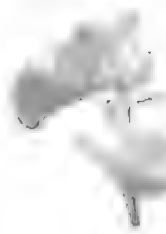
สติกับความโกรธ

อะไรจะเป็นเครื่องห้ามโกรธ หรือว่าความโกรธเป็นของไม่ควรห้าม ทุกๆ คนทั้งเด็กและผู้ใหญ่ย่อมเคยโกรธกันมาแล้ว ในวันนี้เองก็อาจจะโกรธมาแล้ว หากจะนึกตรวจดูเฉพาะที่ตนเองก็จะพบว่า บางคราวโกรธอยู่ในใจคนเดียวไม่แสดงออก หรือแสดงออกเพียงที่สีหน้าและนัยน์ตา ซึ่งยากที่จะปกปิดได้ ถ้าโกรธน้อยเพียงรู้สึกกระทบใจขุ่นใจขึ้นเล็กน้อย หรือรู้สึกไม่พอใจ อาจเก็บไว้เพียงในใจได้ ถึงดังนั้นถ้าสังเกตให้ดีนัยน์ตาและสีหน้าจะแสดงออกว่ามีความขุ่นใจ ถ้าแรงขึ้นเป็นความขุ่นเคือง นัยน์ตาและสีหน้าจะแสดงมากขึ้น จนถึงอวัยวะเช่นมือจะเกร็งหรือกำเป็นต้น บางทีมีอาการ

ฮึดฮัด แสดงว่ามีแรงสองอย่างปะทะกันอยู่ แรงหนึ่งคือแรงโกรธส่งใจให้หมายมุ่งจะทำร้ายผู้ที่ถูกโกรธ อีกแรงหนึ่งคือแรงความรู้สึกยับยั้ง สองแรงนี้ต่อสู้กันจนถึงแสดงออกทางร่างกาย เป็นความฮึดฮัด อาจมีเพื่อนมิตรสหายช่วยมาจับยึดห้ามปราม เช่นอย่างเด็กสองคนฮึดฮัดเข้าหากัน มีคนอื่นมาห้ามแยกออกจากกัน แต่บางทีไม่มีใครห้ามก็ไม่ถึงทำอะไรกัน เพราะแรงยับยั้งแรงกว่าแรงโกรธ บางทีความโกรธไม่เพียงแสดงออกทางสีหน้าและนัยน์ตาเท่านั้น แต่แสดงออกทางวาจาด้วย เช่นพูดด่าว่า ท้าทายกันต่าง ๆ อาจจะเพียงเท่านั้น หรืออาจแรงกว่านั้น คือ ถึงลงมือแก่กันและกัน หรือใช้อาวุธทำร้ายกัน บางคนกล่าวว่ามีโกรธบ้างก็ดีเหมือนกันเพราะเป็นตัวอำนาจทำให้คนอื่นเกรง นึกถึงจิตใจโดยปรกติของคนที่มีใจอ่อนเกรงใจคน ไม่กล้าที่จะว่ากล่าวคนอื่น แต่เมื่อมีโกรธขึ้นมาหน่อย ๆ แล้ว ใจเข้มแข็งขึ้นว่ากล่าวคนได้โดยไม่มีความหวั่นเกรง ความโกรธจึงอาจเป็นอำนาจได้บ้าง ที่ทำให้ใจที่อ่านกลายเป็นแข็งกระด้าง ที่กลัวให้กล้า ที่ไม่สู้ให้สู้ขึ้น จึงทำให้คนที่ชอบรังแกคนอื่นไม่กล้ารังแก

ในที่นี้จะไม่มุ่งกล่าวถึงความโกรธอย่างธรรมดาสามัญเช่นตัวอย่างนี้ แต่จะกล่าวถึงความโกรธที่ก่อให้เกิดความทุกข์โทษเดือดร้อนต่างๆ ซึ่งถ้าอดใจเสียได้ จะไม่เกิดเรื่องเกิดความเดือดร้อน ความโกรธที่ก่อเรื่องที่ไม่ควรจะเป็นเรื่องเช่นนี้มีอยู่มาก บางทีเล่นกีฬากันเพื่อบริหารกายและบริหารจิตให้เป็นนักกีฬาที่ดี ครั้นเล่นกันไปกีฬาแพ้คนไม่แพ้ จึงตีกันด้วยความโกรธ บางทีมองหน้ากันหน่อยเดียว ก็โกรธว่าหาเรื่องแล้วก็ทำร้ายกัน พูดผิดหูกันหน่อยเดียวก็ทำร้ายกัน หิวขึ้นมาใจน้อยโกรธง่ายก็มี ดื่มสุราเมาหาเรื่องโกรธเอะอะตะไปหาเรื่องที่ไหนไม่ได้ก็ไปหาเรื่องที่บ้านทำบุตรภริยาให้เดือดร้อนดังนี้ก็มี แสดงว่าความโกรธที่ก่อเรื่องราวให้เดือดร้อนมีอยู่มากเกิดจากมูลเหตุต่างๆ มากมาย ซึ่งมูลเหตุนั้นๆ เมื่อพิจารณาให้ดีแล้วไม่น่าจะเป็นมูลเหตุเลย คือถ้าเป็นคนมีสติระลึกได้อยู่พอควรแล้ว จะไม่เป็นมูลเหตุก่อให้เกิดความโกรธได้เลย เพราะคนที่ไปทำเรื่องที่ไม่ควรเป็นเรื่องให้เป็นเรื่องนั้น ก็ต้องว่าเป็นคนที่ไร้สติ คนมีสติดีอยู่จะไม่ทำเช่นนั้น จึงน่าจะหยิบยกเอาเรื่องความโกรธกับมูลเหตุต่างๆ ขึ้นมาวิจัยดูสักที และลอง

รวบรวมผลคือความเดือดร้อนต่างๆ ที่คนอื่นได้รับจากความโกรธของตนเองตั้งแต่ต้นมาว่ามากน้อยเพียงไร เช่นเป็นพ่อบ้านแม่เรือน ได้ทำบุตรหลานและคนทั้งปวงในบ้านเดือดร้อนเพราะความโกรธเกรี้ยวกราด ในขณะที่มึนเมาเป็นต้นมาแล้วเพียงไร หรือเป็นบุตรหลานเอง เป็นนักเรียนหรือเป็นผู้อยู่ในฐานะภาวะใดๆ ก็ตาม ได้ทำคนอื่นเดือดร้อนเพราะความโกรธมาแล้วมากสักเท่าไร ทั้งตนเองก็เดือดร้อน เพราะต้องเกิดคดีเกิดเรื่องเกิดความเพราะความโกรธสักเท่าไร และประมวลมูลเหตุดูว่าเกิดจากมูลเหตุอะไร ซึ่งถ้ายับยั้งใจเสียได้ผลจะเป็นอย่างไร จะพากันเดือดร้อนดังนั้นหรือไม่ ความระลึกให้ได้ดังนี้เป็นตัวสติที่ให้ตั้งใจที่จะระลึกให้ได้ทันทีที่จะเกิดโกรธขึ้นอีก เพื่อป้องกัน และเมื่อเกิดโกรธขึ้นมาก็ให้ระลึกให้ได้ว่า นี่ความโกรธๆ ความโกรธไม่ดีๆ เพื่อยับยั้งหรือดับเสียก่อนที่จะก่อกรรมที่ร้ายใดๆ ขึ้น



สติกับความหลง

ความหลงแบบต่างๆ อะไรคือความหลง น่าจะได้ทำความเข้าใจกันก่อน มักจะเข้าใจกันถึงความหลงว่า คือความหลงลืม ที่เป็นอาการของคนที่มีอายุมากขึ้น บางคนหลงลืมมาก บริโภคอาหารแล้วว่ายังมิได้บริโภค ก็ว่าหลงแต่คำเดียว นี้เกี่ยวแก่ความจำที่เกี่ยวแก่สมองหรืออวัยวะของร่างกายที่มีหน้าที่บันทึก ผู้ที่มีเครื่องบันทึกดีก็มีความทรงจำดี ผู้ที่มีเครื่องบันทึกไม่ดีหรือเก่าแก่ชำรุดก็มีความทรงจำไม่ดีหรือเลอะเลือนไป เป็นหลงลืมหรือหลงใหลเอาทีเดียว

อีกอย่างหนึ่งไม่หมายถึงเครื่องบันทึกหรือสัญญาดังนี้ แต่หมายถึงความขาดปัญญาหรือความเผลอปัญญา ซึ่งมีได้

แม้แก่ผู้ที่มีเครื่องบันทึกหรือสัญญาความทรงจำดี คือไม่ใช่ลืมหลง แต่หลงทั้งที่ไม่ลืม มักเกิดแก่คนที่เชื่อง่าย มักง่าย สำคัญตนผิดขาดการศึกษา คนเมา คนลืมตัว เป็นต้น

เชื่อง่ายนั้นคือ เมื่อมีคนมาบอกเรื่องอะไรก็มักจะเชื่อไว้ก่อน ที่เรียกว่าคนหูเบา ความเชื่อที่ผิดนั้นเป็นความหลงเชื่อ ไม่ใช่เป็นความรู้เชื่อ นี้คือความหลงอย่างหนึ่ง

มักง่ายนั้น คือมักทำอะไรอย่างขุ่ย ๆ ไม่พินิจให้รอบคอบ จึงมักจะเกิดความผิดพลาดบกพร่อง นี้เป็นความหลงอย่างหนึ่ง ที่มีอาการย่อหย่อนทั้งปัญญาและความเพียร

สำคัญตนผิดนั้นเป็นความหลงอยู่ในตน คือไม่รู้จักตนเองตามเป็นจริง จึงสำคัญตนเองผิดไป เช่น สำคัญตนว่าดีวิเศษไปยิ่งกว่าความจริง ซึ่งมักจะมีอยู่มากแก่ผู้ที่มักทะนงตน ผู้ที่มีความสำคัญตนว่าดีวิเศษน้อยกว่าความจริงก็มีอยู่บ้าง แต่น่าจะน้อยกว่าอยู่ในจำพวกถ่อมตน ถ้าถ่อมด้วยความสุภาพก็มิใช่ความหลง ขาดการศึกษาคือขาดความรู้ในเรื่องนั้น ๆ ถ้ารู้ตัวอยู่ว่าไม่รู้และไต่ถามผู้รู้ไม่แสดงตัวว่าเป็นผู้รู้ทั้งที่ไม่รู้ก็ไม่ใช่ความหลง แต่ถ้าเข้าใจตัวว่าเป็นผู้รู้ในเรื่องที่ตนเอง

มิได้ศึกษามาก็เป็นความหลง

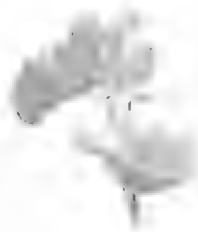
คนเมานั้น คือเมาสุราเมรัย ภาวะแห่งจิตใจของคนเมาเป็นความหลงอย่างหนึ่ง เพราะจะไม่รับรู้เหตุผล บางคนถูกมอมสุราแล้วให้ทำสัญญาตกลงกิจการ หายเมาแล้วรู้สึกตัวว่าเสียทีเขาไปเสียแล้ว เป็นอันถูกหลอกให้หลงด้วยสุรานั้นเอง

ยังมีคนเมาอีกอย่างหนึ่ง คือ เมาใจในอารมณ์ของโลกทั้งหลาย เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ สุขต่างๆ ได้แล้วเกิดเมาใจขึ้น ยกตัวอย่างเช่น สรรเสริญเยินยอ บริโภคมากเข้า ลืมตัวไปได้เหมือนกัน

คนลืมตัวนั้นก็เนื่องมาจากเหตุต่างๆ ดังกล่าวข้างต้นนั้นแหละ เช่น บริโภคอารมณ์โลกที่น่าปรารถนาต่างๆ มากเข้าเกิดความลืมตัว เป็นความหลงตรงตัวทีเดียว

ฉะนั้นความหลงชนิดที่เป็นความขาดปัญญา หรือความเผลอปัญญาดังกล่าวนี้จึงมีอยู่ทั่วไปไม่ใช่เป็นความหลงลืม แต่เป็นความหลงชนิดที่ไม่ลืม ถ้าลืมเสียอีกจะดีกว่า เพราะจะไม่หลงในเรื่องที่ลืมไปแล้ว ทั้งนี้เพราะขาดสติที่จะเฉลียวจึงขาดความฉลาดรู้ กลายเป็นความหลงหรือความโง่เขลา

สติจึงเป็นธรรมที่พึงปรารถนาเหมือนอย่างพึงปรารถนาลมหายใจอันจะขาดเสียมิได้ ด้วยการตั้งใจทำความระลึกตรวจตราพิจารณาให้รอบคอบ หรือเรียกว่าตั้งใจบริหารจิตให้มีสติ และศึกษาเพิ่มเติมปัญญาให้พอใช้ รักษาตนให้สวัสดี



ความเชื่อ สติ ปัญญา

ความเชื่อง่าย เครื่องรับความรู้ของคนเรานั้น ทางหูเป็นสื่อสำคัญทางหนึ่ง จนถึงเรียกว่า สุตามยปัญญา หมายถึงปัญญาที่เกิดทางสุตะ การสดับฟัง แต่ในทางเดียวกันนี้ก็เป็นสื่อแห่งความหลงด้วย ถ้าขาดปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัยเรื่องที่สดับ สื่อที่นำให้ใช้หรือแสวงหาปัญญาคือสติ ความระลึกได้ที่ทำให้มีความเฉลียว คือไม่ด่วนทำความเชื่อลงไปทันที แต่ไตร่ตรองสอบสวนพิจารณาให้รอบคอบก่อน เช่นเมื่อมีผู้มาฟ้องใครว่าอย่างไร ถ้าไม่ใช่ธุระของตนก็เพียงฟังๆ ไว้แล้วก็ปล่อยไป ถ้าเป็นผู้ที่เกี่ยวข้องด้วยก็ฟังไว้สอบสวนก่อนด้วยวิธีที่เหมาะสม เพื่อให้ทราบข้อเท็จจริงอย่างไรโดยถ่องแท้ ไม่ใช่

เชื่อด้วยฟังความข้างเดียว ผู้ที่เชื่อง่ายอันเกิดจากลักษณะนิสัยเป็นคนเบาความอาจจะแก้ยาก แต่เมื่อได้ประสบความผิดพลาดอันเกิดจากความเชื่อง่ายของตนเข้าหลายครั้ง ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกขึ้นได้ว่าได้เชื่อง่ายไป เมื่อรู้ตนเองอยู่ว่ามักจะเชื่อง่ายก็ตั้งสติไว้ว่าจะไม่เชื่อเร็ว ต้องสอบสวนก่อน มีใครมาพูดเรื่องอะไร ก็ทำสติเตือนตนเองไว้ว่ายังไม่เชื่อๆ ถ้าหัดทำสติอยู่ดังนี้จะพอแก้ได้ ทั้งจะทำให้ผู้ที่ชอบมาพูดมาฟ้องอะไรเกิดความระมัดระวัง ไม่มาพูดง่ายๆ เพราะถ้าเขารู้ว่าเชื่อง่ายก็มักจะมาพูดง่ายๆ เหมือนกัน และผู้ที่สามารถมาพูดได้ก่อนย่อมจะได้เปรียบ ส่วนผู้มาพูดช้าไปในภายหลังย่อมเสียเปรียบ หรือผู้ที่ไม่มีโอกาสมาพูดย่อมไม่มีโอกาสจะได้แก้เลย จึงเป็นหน้าที่ของผู้รับฟังจะต้องสอบสวนด้วยตนเองไม่ยอมเชื่อทันที ถ้าเป็นเรื่องเกี่ยวแก่อีกบุคคลหนึ่งหรือหลายคนที่ถูกกล่าวหา จะต้องหาทางฟังจากฝ่ายบุคคลนั้นๆ ก่อนจึงจะตัดสินว่าอย่างไร แต่บางทีก็เป็นเรื่องทำสติยาก เช่นฟังหนหนึ่งไม่เชื่อฟัง หนที่สองก็ยังไม่เชื่อ ครั้นฟังหลายๆ หนเข้าก็ชักจะเอนไปๆ จนถึงอาจจะเชื่อไปก็ได้ ที่เป็นดังนี้ก็เพราะ

ไม่พยายามจะฟังอีกด้านหนึ่งที่เป็นฝ่ายแย้งหรือฝ่ายค้าน ผู้ที่หนักแน่นต้องการความจริง จึงมักประสงค์ฟังทั้งทางสนับสนุนทั้งทางค้านติง แม้เช่นนี้ก็ต้องใช้สติและปัญญาที่จะวินิจฉัยอยู่นั่นเอง เพราะคำสนับสนุนและคำค้านติงนั้นมาจากบุคคลที่มุ่งดีก็มี มุ่งร้ายก็มี ที่ฉลาดก็มี ที่โง่เขลาก็มี ถ้ามุ่งร้ายก็สนับสนุนให้เข้ารกเข้าป่า คือให้ไปในทางผิด ค้านติงให้เสียหาย ถ้าโง่เขลาแม้จะมุ่งดี สนับสนุนหรือค้านติงไปอย่างผิด ๆ บางทีอาจร้ายกว่าผู้ที่มุ่งร้ายเสียอีก

ข้อสำคัญจึงอยู่ที่ตนเองที่จะฟังแล้วพิจารณา ไม่ด่วนที่จะชอบหรือโกรธเสียก่อน เพราะเมื่อกล่าวถึงปรกติแห่งจิตใจทั่วไป เมื่อได้ฟังสนับสนุนก็มักจะชอบ เมื่อได้ฟังค้านติงก็มักจะไม่ชอบ ทั้งชอบทั้งไม่ชอบทำให้จิตใจเกิดความลำเอียงได้ เมื่อมีความลำเอียงเสียแล้ว สติและปัญญาที่จะแสวงหาข้อเท็จจริงมาวินิจฉัยก็อ่อนไป

ฉะนั้น จึงต้องมีสติที่ห้ามใจมิให้ด่วนชอบหรือโกรธเสีย ถ้าทำใจให้มีอุเบกขาเหมือนกันในคำสนับสนุนและในคำค้านติงได้ก็ยิ่งดี เพราะจะได้มีโอกาสใช้ปัญญาพิจารณาได้เต็มที่

การที่ฟังแล้วยังไม่เชื่อทันที พิจารณาก่อนดังนี้ มิใช่หมายถึงอาการลังเลไม่แน่นอนของผู้ที่เป็นคนมักสงสัยตัดสินใจอะไรไม่รวดเร็วเด็ดขาด ซึ่งเป็นนิวรณ์ข้อหนึ่งอาการลังเลเช่นนี้มีลักษณะตรงกันข้ามกับความเชื่อง่าย แต่ขาดปัญญาเช่นเดียวกัน จึงเป็นความหลงอย่างหนึ่งเช่นเดียวกัน ซึ่งจะต้องแก้ไขด้วยใช้สติระลึกแสวงหาข้อเท็จจริง ตามเหตุผลมาเสนอปัญญาเป็นผู้วินิจฉัยเช่นเดียวกัน จะทำให้หายความลังเลได้

ความมักง่าย ความผิดพลาดบกพร่องในการงานต่างๆ มิใช่น้อย เกิดจากเหตุอย่างหนึ่งที่เรียกว่า "มักง่าย" คำว่า "มัก" ในพจนานุกรมให้คำอธิบายว่า "รักใคร่ ชอบพอใจ หรือค่อนข้าง เนืองๆ" มักง่าย จึงหมายถึงชอบ พอใจทำอย่างง่ายๆ หมายถึงอย่างลวกๆ หวัดๆ ไม่คิดพินิจให้รอบคอบ ไม่ใช้ความเพียรให้พอสมควร เรียกได้ว่ามีสติและความเพียรบกพร่อง ฉะนั้น มักง่าย จึงมักผิดพลาดบกพร่องด้วยเหตุที่หย่อนทั้งสติทั้งความเพียร การทำอะไรทุกอย่างถ้าทำด้วยมักง่ายแล้ว จะต้องผิดพลาดบกพร่องเสมอไป เอาเรียบร้อยบริบูรณ์ไม่ได้ ความสกปรกในถนนหนทางมีเพราะ

ความมักง่ายเป็นส่วนมาก เช่นกระดาษห่อของ เศษหรือสิ่งของที่ไม่ต้องการ อันกระดาษห่อของนั้นเมื่อจะใช้ห่อของก็เที่ยวหา ครั้นแก้ห่อออกไม่ใช้แล้ว ก็ทิ้งไม่เลือกที่ ถ้ากำลังไปในถนนหนทางก็ทิ้งลงไปที่ข้างตนนั้นแหละ ขีดไม้ขีดจุดบุหรี่ก็ทิ้งก้านไม้ขีด เขี่ยมูลบุหรี่ลงไปแม้ในที่ที่เขาทำความสะอาดไว้ดีแล้ว บางแห่งเขาจัดโต๊ะเก้าอี้วางหนังสือพิมพ์และหนังสือต่างๆ ไว้ให้อ่านเรียบร้อย มาถึงก็ลากเก้าอี้ออกมาหยิบหนังสือออกกางอ่าน เสร็จแล้วแทนที่จะเก็บให้เรียบร้อย ก็ทิ้งเก้าอี้ไว้เกะกะ หนังสือที่อ่านก็กางทิ้งไว้ บางทีฉีกหนังสือพิมพ์ห่อของไปเสียอีก อาการเหล่านี้เรียกว่ามักง่ายทั้งนั้น บางคนระวังรักษาสิ่งของของตนพอสมควร จะเรียกว่ามักยากในของของตนก็ได้ แต่มักง่ายในของของผู้อื่นหรือในของที่เป็นส่วนสาธารณะ บางคนมักง่ายทั้งสองอย่าง ถ้าเป็นเด็กมักง่ายก็สังเกตได้ตั้งแต่เครื่องแต่งตัว เครื่องเล่าเรียน และกิริยาที่ประพฤติต่างๆ เครื่องแต่งตัวจะไม่สะอาดเรียบร้อยตามสมควร เครื่องเล่าเรียน เช่นสมุดจดวิชาจะสกปรกไม่เรียบร้อย จะทิ้งเศษกระดาษเป็นต้นเกลื่อนไปในถนนในโรงเรียน ครั้นเมื่อ

เติบโตขึ้นทำการงานก็ทำลวก ๆ ง่าย ๆ ถึงจะได้รับคำชี้แจงอย่างถี่ถ้วนก็ทำให้เรียบร้อยไม่ได้ เรื่องความมักง่ายนี้มีได้ในเรื่องทั้งปวง ตามที่กล่าวมายกเป็นตัวอย่างเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ถ้าใครปล่อยตนเองให้เป็นคนมักง่ายบ่อย ๆ อาจติดเป็นนิสัยได้ ซึ่งจะเป็นเครื่องตัดรอนความเจริญของตนเองมากนัก

ฉะนั้นผู้ใหญ่จึงอบรมเด็กไม่ให้ทำอะไรอย่างมักง่ายดังกล่าวทั้งในบ้านทั้งนอกบ้าน และทุก ๆ คนจะไม่มักง่ายหรือจะหายจากความมักง่าย ก็ด้วยหัดใช้สติและความเพียรประกอบกัน คือใช้ความระลึกนึกคิด เช่นเมื่อแก้ห่อของออกไม่ต้องการเครื่องห่อนั้นแล้วใจก็คิดจะเหวี่ยงทิ้งทันที ตอนนี้ก็ใช้สติระลึกเสียก่อนว่าควรจะทิ้งที่ตรงนี้หรือไม่ ไม่ต้องถามใครก็ตอบได้ว่าควรหรือไม่ควร เช่นถ้าเป็นถนนหนทางหรือที่ไม่ควรทิ้ง ก็ย่อมรู้อยู่ด้วยกันแล้วว่าไม่ควรทิ้ง ครั้นรู้ดังนี้แล้วก็ใช้ความเพียรนำไปทิ้งในที่ควรทิ้ง ไม่เกียจคร้านที่ทำดังนั้น

การใช้สติและความเพียรเพื่อแก้ความมักง่ายนั้นหัดใช้ตั้งแต่ในเรื่องความประพฤติทั่วไปอย่างง่าย ๆ ธรรมดาดังนี้แหละ เป็นการหัดตนเองให้เป็นคนทำอะไรอย่างมีสติและ

มีความเพียร และจะช่วยให้เป็นคนรู้จักใช้สติและความเพียรในกิจการทุกอย่าง อันที่จริง ตามตัวอย่างการทิ้งของลงในถนนหนทางนั้น ผู้ทิ้งทั่วไปไม่ได้ขาดความรู้ที่พอจะเรียกได้ว่าเป็นตัวปัญญา คือ มีความรู้อยู่แล้วว่าไม่ควรทิ้ง แต่ขาดสติที่จะนำปัญญานี้มาใช้และขาดความเพียรสำหรับที่จะทำให้ถูกตามที่รู้ พูดง่ายๆ ว่าไม่คิดและเกียจคร้านที่จะเก็บไปทิ้งในที่ควรทิ้งนั้นเอง มักง่ายในเรื่องอื่นๆ ก็มักเป็นเช่นนี้ คือคนมักง่ายมักมีปัญญาในเรื่องนั้น หรือจะมีปัญญาในเรื่องนั้นถ้าใช้ความคิดพินิจก่อน แต่ขาดสติและความเพียร ปัญญาที่มีอยู่หรือที่น่าจะมีก็เลยไม่ได้นำออกใช้หรือไม่มี กลายเป็นคนขาดการใช้ปัญญา เป็นคนหลงไปเสีย ฉะนั้น ความเผลอสติจึงเป็นความเผลอปัญญาไปด้วย นี้เป็นโทษของความมักง่ายที่น่าจะเห็นได้ง่าย ถ้าทำสติสักเพียงเล็กน้อยเท่านั้น





ความสำคัญตนผิด

ความสำคัญตนผิด ความขาดแคลนที่สำคัญมากอย่างหนึ่ง ที่คนไม่ค่อยคิดถึงนัก คือ ความขาดแคลนความรู้จักตนเอง อันทำให้เกิดความสำคัญตนผิด โดยมากมักจะสำคัญตนว่าดีว่าสมควรยิ่งไปกว่าความจริง แต่ที่สำคัญตนว่าเลวไปกว่าความจริงก็มี เมื่อเป็นความสำคัญตนที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง ก็เรียกว่าเป็นความสำคัญตนผิดไปทั้งนั้น บางคนยังชอบคุยยกตนทับถมผู้อื่นอีกด้วย เช่น ยกตนว่าดีวิเศษอย่างนั้นอย่างนี้ ส่วนคนนั้นเสียหายอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งผู้ฟังบางทีก็รู้ว่าไม่ดีวิเศษไปสักเท่าไร แต่ไม่อยากขัดคอหรือเกรงใจก็ทนฟังไป แต่บางคนฟังแล้วอาจจะเคลิบเคลิ้มตามไป

ก็ได้ การยกตนข่มท่านนี้อาจเกิดจากความสำคัญของตนผิด หรืออาจเกิดจากนิสัยที่ชอบทำดังนั้น

อันที่จริง คนเราย่อมมีอัตราแห่งความดีในทางต่างๆ อยู่ด้วยกัน เช่น ในทางชาติตระกูล ในทางวิชาความรู้ ในทางความสามารถทำการงาน ในทางฐานะต่างๆ เป็นต้น ในทางตรงกันข้าม ก็มีอัตราแห่งความบกพร่องที่เรียกว่าไม่ดีในทางต่างๆ อยู่ด้วยเหมือนกัน กล่าวเฉพาะในทางกรรม คือการงานที่กระทำ หรือที่เรียกกันง่ายๆ ว่า การกระทำก็มีทำดีบ้าง ทำไม่ดีหรือทำชั่วเสียหายบ้าง ในระดับต่างๆ ความรู้จักตนตามเป็นจริงในทางต่างๆ ดังกล่าว

โดยสรุป คือ รู้จักว่าตนดีหรือไม่ดีอย่างไร เป็นเหตุให้มีความสำคัญตนถูก ส่วนความไม่รู้จักตนตามเป็นจริงดังนั้นเป็นเหตุให้สำคัญตนผิด เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ทำให้มีการแสดงตนออกไปอย่างผิดๆ หรือไม่แสดงก็สร้างปมขึ้นในใจ จะเป็นปมเด่นหรือปมด้อยก็ตาม บางทีชอบแสดงเด่นเพื่อกลบปมด้อยในใจ คือรู้ตัวอยู่ว่าด้อย แต่ต้องการจะกลบเกลื่อนความด้อยจึงแสดงเด่นเหมือนอย่างที่นึกว่าคนเด่นเขา

จะทำกันอย่างไร อาการเช่นนี้มักจะมีแก่ผู้ที่เคยต่ำแต่มาได้ฐานะที่สูงภายหลัง จึงทำการขูตนในลักษณะที่เห็นว่าจะสูงสมฐานะ การขูตนดังนี้ไม่เหมือนกับความวางตนสมฐานะ เพราะการวางตนสมฐานะเป็นอาการที่สมควร ส่วนความขูตนเป็นอาการที่ลำพองหรือผยอง ซึ่งนอกจากจะคิดขูตนเองแล้ว ยังคิดจะกดผู้อื่นโดยเฉพาะผู้ที่ตนเห็นว่าสูงลงไปเสียอีกด้วย อาการที่เป็นความด้อยหรือเด่นดังนี้ เกิดจากการนำตนเข้าไปเทียบกับผู้อื่นก่อนว่าตนดีกว่าหรือเสมอกันหรือเลวกว่าเขา แล้วเกิดริษยามานะความถือตนทะนงตนเป็นต้น นับว่าเป็นความสำคัญตนผิดเหมือนกัน

ฉะนั้น ความสำคัญตนผิดจึงมีความหมายว่าความเข้าใจตนเองผิดเช่นไม่ดีว่าดี และความนำตนเข้าไปเทียบกับผู้อื่น ซึ่งทำให้เกิดความขูตนเพื่อให้เทียบเทียมเขาได้ หรือไม่เช่นนั้นก็ดึงเขาลงมาเสีย เพราะอะไรจึงเป็นเช่นนี้ เพราะขาดสติที่จะพิจารณาให้รู้จักตนเองว่าเป็นอย่างไร ถ้าใช้สติตรวจตราตนเองอยู่เสมอ จะไม่เกิดความสำคัญตนผิดขึ้น

อีกประการหนึ่ง ใช้สติพิจารณาเสมอว่า การนำตนเองเข้าไปเทียบกับคนนั้นคนนี้แล้วเกิดความชูตนนั้น เป็นการไม่ดีเลย ตนเองใฝ่ดีก็ตั้งหน้าทำดีไป อะไรที่ไม่ดีที่เคยทำก็เว้นไม่ทำต่อไป หรือที่ไม่เคยทำก็ไม่ทำเข้า ไม่จำจะต้องชูตนเชิดตนให้คนทั้งปวงเขาดูอย่างยิ้มหยันหรือปลงสังเวช แต่ก็วางตนให้สมฐานะอย่างสุภาพ ไม่เข้าไปยุ่งก้าวก่ายในหน้าที่การงานของผู้อื่น ตั้งใจทำหน้าที่ของตนให้ดี เมื่อผู้บังคับบัญชาพิจารณาความดีความชอบให้เท่าไรหรือไม่ ก็แยกออกไปว่าเป็นหน้าที่ของท่าน ไม่เชิดตนเองว่าจะต้องสมควรแก่ความดีความชอบชั้นนั้นชั้นนี้เป็นต้น

การใช้สติอยู่ดังนี้จะป้องกันไม่ให้เกิดความสำคัญตนผิด หรือจะแก้ความสำคัญตนผิดที่เกิดขึ้นแล้วได้ เมื่อไม่สำคัญตนผิดอย่างหนึ่งแล้ว จะทำอะไรไม่ผิดอีกมากอย่าง

ความขาดการศึกษา คนเรานั้นอาศัยปัญญาเป็นข้อสำคัญ และทางเกิดปัญญาโดยทั่วไปก็คือการศึกษา ฉะนั้นทุกคนจึงต้องได้รับการศึกษา มารดาบิดาต่างพยายามให้การศึกษาแก่บุตรธิดา ถือว่าเป็นการให้สมบัติที่ติดตัวแก่บุตรธิดา

ถึงจะไม่มีทรัพย์สมบัติอื่นจะให้หรือมีให้แต่น้อย ก็ขวนขวายให้การศึกษานี่แหละอย่างสุดกำลัง เพราะต่างเห็นว่าทรัพย์อย่างอื่นเมื่อมีวิชาแล้ว ก็อาจหาเอาได้ แต่การศึกษาในโรงเรียนนั้นทุกคนได้รับไม่เสมอกัน เพราะคนเรามีเหตุอุปถัมภ์ต่างๆ ไม่เท่ากัน ผู้ที่มีโอกาสเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยก็ยิ่งมีน้อย และที่มีโอกาสไปศึกษาในต่างประเทศก็ยิ่งน้อยเข้าอีก ฉะนั้น ถ้าจะวัดกันด้วยการศึกษาในโรงเรียนในมหาวิทยาลัย คนส่วนมากน่าจะได้รับการศึกษาในระดับต่ำ ผู้ที่ได้รับการศึกษาในระดับสูงมีน้อย หมู่ชนที่จะเรียกว่ามีความเจริญนั้น จำต้องมีจำนวนผู้ที่ได้รับการศึกษาในระดับสูง จนถึงมีความรู้ที่จะเลือกสรรถือเอาว่า อะไรควรอะไรไม่ควรสำหรับตนและส่วนรวม และที่จะร่วมกันรักษาและสร้างความเจริญให้ยิ่งขึ้นเป็นต้น

ความล้าหลังต่างๆ ย่อมมีมูลเหตุมาจากความขาดการศึกษาประการหนึ่ง คือความล้าหลังส่วนบุคคล ก็เพราะบุคคลนั้นขาดการศึกษา จึงขาดความรู้ที่จะทำการนั้นได้ดี ความล้าหลังของส่วนรวม ก็เพราะขาดคนที่มีการศึกษาถึงระดับที่

ต้องการ หรือมีบุคคลเช่นนี้ไม่เพียงพอที่จะทำงานของส่วนรวม แม้เช่นนี้ก็อาจแสวงหาบุคคลที่มีการศึกษามีความรู้ในระดับที่ต้องการมาใช้ได้ การจัดและบำรุงการศึกษาจึงเป็นกิจจำเป็นทั้งเฉพาะบุคคลทั้งส่วนรวม ทุก ๆ คนย่อมไม่สามารถรับการศึกษาในโรงเรียน เป็นต้น ให้เสมอกันได้ดังกล่าวแล้ว จึงต้องทำการงานในอาชีพต่าง ๆ กัน ผู้ที่ได้รับการศึกษามาดีก็สามารถทำงานใช้ความรู้ความสามารถทางสมอง ผู้ที่ศึกษามาน้อยก็มักต้องทำงานใช้กำลังกายมาก การงานต่าง ๆ จำต้องมีคนทำให้ครบถ้วน ทุก ๆ คนที่ทำงานทางสมองก็ตามทางกำลังกายก็ตาม ชื่อว่าได้ทำงานให้เป็นประโยชน์ทั้งนั้น

และยังมีการศึกษาอีกทางหนึ่งที่ไม่ต้องอาศัยโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย คือ การศึกษาด้วยตนเองในกิจการที่พึงทำทั้งปวง คือใช้ตาใช้หูนี้อ่านฟังสำเหนียกกำหนด ใช้ความคิดใคร่ครวญพิจารณาและลงมือทำ แล้วปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นอยู่เรื่อย ๆ จะทำงานกวาดถนน จะทำงานบนโต๊ะ จะทำงานในนา ในสวน รวมความว่าจะทำงานทุกอย่าง เมื่อมีการศึกษาในงานที่ทำด้วยตนเองนี้โดยรอบคอบ ไม่เกียจคร้านแล้ว

ทำงานทุกอย่างให้สำเร็จได้ดีเสมอ ถึงจะขาดการศึกษาในโรงเรียน ในมหาวิทยาลัย เมื่อมีการศึกษาในการงานของตนดังนี้ ก็จะทำงานเอาตัวรอดได้ดี แม้จะมีการศึกษาดีมาเสียอีก ถ้าขาดการศึกษา ในการงานดังกล่าวก็จะทำงานเอาดีไม่ได้ และมีบุคคลเป็นตัวอย่างอยู่ไม่น้อยที่ปรากฏว่าได้รับการศึกษาในโรงเรียนมาต่ำ แต่ได้ทำการศึกษาด้วยตนเองในการงานของตน สามารถทำงานให้สำเร็จตั้งแต่ส่วนน้อยจนถึงส่วนใหญ่ ตั้งตนได้เป็นหลักฐานมั่นคง แม้จะขาดความรู้จากการศึกษาในโรงเรียน ก็เรียกได้ว่าเป็นคนฉลาด และสามารถหาคนที่มีความรู้ดังกล่าวมาทำงานให้ได้

ความฉลาดที่สร้างขึ้นด้วยการศึกษาด้วยตนเองในการงาน จึงสูงขึ้นไปกว่าความรู้จากการศึกษาในโรงเรียน แม้ผู้ที่ศึกษามีความรู้จบจากโรงเรียนมาแล้ว เมื่อมาศึกษาหาความฉลาดด้วยตนในการงานอีกขั้นหนึ่ง จึงจะเป็นผู้สามารถทำงานได้ดี ทั้งนี้ต้องอาศัยมีสติที่จะขวนขวายทำการศึกษาด้วยตนเองอยู่เสมอในการงานที่พึงทำทั้งปวง ซึ่งทุก ๆ คนสามารถจะทำได้ เพราะต่างก็มีอุปกรณ์แห่งการศึกษานี้อยู่

ด้วยกันแล้ว คือ ตา หู ความคิด และมือที่จะทำ ถ้าใครขาดการศึกษานี้ก็โทษคนอื่นไม่ได้ ต้องโทษตนเองว่าเกียจคร้านเท่านั้น



ความเมา

ความเมากาย เวลาไหนที่พูดกันไม่รู้เรื่อง ถ้ามีปัญหาขึ้นดังนี้ ก็ตอบได้ว่าเวลาเมา จึงได้มีคำเก่าว่า "อย่าไปว่าคนเมา" หมายความว่าอย่าเพ่อไปพูดชี้แจงเหตุผลแก่คนที่กำลังเมา ต้องรอให้สร่างหายเมาก่อนจึงค่อยพูดจากัน แต่ความเมานี้มี ๒ อย่าง คือ เมากาย และเมาใจ

เมากายนั้นหมายถึงเมาด้วยดื่มน้ำเมาคือสุราเมรัยอันเป็นฐานแห่งความประมาทดังที่แสดงไว้ให้เว้นในศีลข้อ ๕ อันที่จริง น้ำเมานี้มนุษย์รู้จักทำดื่มกันมานานนักหนาแล้ว เป็นน้ำดื่มอย่างหนึ่งที่คนไม่น้อยชอบกัน ยากที่จะเลิกล้มโรงต้มกลั่นทั้งปวงในโลกเสียได้ คนที่เมาแล้วต้องแสดงอาการ

วิปริต ประสบความเสียหาย ไม่มีสติที่จะครองตนอย่างไร ทุกคนก็ได้เห็นได้ทราบกันอยู่ จึงไม่จำเป็นต้องอธิบายโทษของสุรา และคนที่เห็นโทษประสงค์จะงดเว้นก็มีอยู่ บุคคลจำพวกนี้ย่อมสามารถรักษาศีลข้อห้าได้ อันที่จริงศีลก็สำหรับคนที่เห็นประโยชน์และต้องการรักษา ถ้าไม่มีศีลไว้ก็จะไม่มีหลักสมาทานประพฤติสำหรับคนที่ต้องการ ทางพระพุทธ-ศาสนา พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติศีลก็สำหรับผู้ที่ต้องการสมาทานประพฤติ ฉะนั้น ในคำสมาทานศีล จึงต้องสมาทานด้วยตนเองว่า "ข้าพเจ้าขอสมาทานข้อนี้ๆ" คนอื่นจะมาสั่งบังคับหรือสมาทานแทนให้หาได้ไม่ ผู้ที่ไม่ต้องการ ไม่สมาทานจะดื่มไปสักเท่าไรก็เป็นสิทธิของตน แต่ถ้าดื่มเป็นครั้งคราวหรือพอประมาณพอครองสติอยู่ ก็จะปรากฏโทษน้อย ถ้าดื่มเกินประมาณครองสติไม่อยู่ หรือดื่มจนติด ต้องดื่มเป็นประจำเหมือนอย่างดื่มน้ำ ก็จะเกิดโทษต่างๆ เกิดโรค ทอนปัญญาทอนอายุ ถ้ารักชีวิตก็จะต้องผ่อนดื่มให้น้อยจนถึงงดเว้น ถ้ารักจะดื่มถึงกับยอมสละชีพเพื่อสุราก็เป็นสิทธิของตนเองอีกเหมือนกัน แต่คนที่มีสติย่อมจะระลึกได้ว่าการดื่มสุราเมรัย

ควรไม่ควรอย่างไร และสตินี้เองจะเตือนให้ยับยั้งงดเว้น ถ้ายังจะดื่มอยู่ ก็ยับยั้งไม่ดื่มจนหมดสติครองตน ถ้าดื่มแล้วรู้สึกว่าจะทนไม่ไหวก็กลับไปบ้านนอนเสีย และยับยั้งไม่ให้พร่ำเพรื่อจนเป็นคนติดสุรา ถึงคนที่ติดสุราแล้ว ถ้ามีสติเตือนใจให้ระลึกได้อย่างมั่นคง ก็จะอดสุราได้

ข้อสำคัญจึงขึ้นอยู่แก่จิตใจนี้เอง และจิตใจก็ขึ้นอยู่แก่สติที่จะมีกำลังรักษาใจได้เพียงไร การยับยั้งงดเว้นยาเสพติดให้โทษอื่นๆ ก็ขึ้นอยู่แก่กำลังใจดังกล่าว การพักรักษาอยู่ในที่กักขัง ทำให้งดเว้นได้เพราะถูกบังคับ เมื่อออกจากที่กักขังแล้วบังคับตัวเองไม่ได้ ก็เสพยาเสพติดนั้นต่อไป ทั้งนี้เพราะขาดกำลังใจที่จะยับยั้งงดเว้น คือขาดสติที่จะระลึกให้ได้ว่ามีโทษต้องยับยั้งงดเว้น สติที่เตือนใจแน่วแน่มั่นคงจริงจะทำให้ทิ้งได้ แต่ก็ต้องหัดบริหารจิตให้มีสติอยู่บ่อยๆ จนมีกำลังพอที่จะต้านทานความดิ้นรนจะเสพติดอีก ทั้งต้องเยียวยาทางร่างกายด้วยใช้ยาแก้ตามที่แพทย์สั่ง ดังนี้จะงดเว้นได้แน่นอน น้ำดองของเมาและยาเสพติดให้โทษทุกอย่าง ไม่มีใครที่แม้

ติดแล้วจะงดเว้นไม่ได้ เมื่อมีความตั้งใจจริง มีสติรักษาใจอยู่เพียงพอ

ความเมาใจ คำกลอนที่คนโดยมากจำกันได้มีว่า "อันเมาเหล้าเช้าสายก็หายไป แต่เมาใจนี้ประจำทุกค่ำคืน" ก็น่าจะพิจารณาว่าเมาใจดังกล่าวนั้นเป็นอย่างไร จึงประจำอยู่ทั้งกลางวันกลางคืน อะไรมาทำให้ใจเมา จะเป็นน้ำเหมือนน้ำเมาหรือเป็นอะไร และจะต้องดื่มเข้าไปก่อนเหมือนอย่างน้ำเมาหรือไม่ อันของเมาสำหรับใจนั้นได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุขต่าง ๆ ที่คนส่วนมากปรารถนาต้องการ ลาภคือทรัพย์สิ่งของที่ได้ หรือที่อยากได้ เช่น เงินทอง แก้วแหวน และทรัพย์สมบัติต่าง ๆ ยศคือความเป็นใหญ่ต่าง ๆ เกี่ยวแก่ตำแหน่งหน้าที่หรือความมีบริวารพวกพ้องหรือเกี่ยวแก่สิ่งที่เรียกว่าเกียรติ สรรเสริญ คือความยกย่องชมเชย สุขคือความผาสุกสนุกสบายพร้อมทั้งสิ่งที่บำรุงความสุขต่าง ๆ อันที่จริงสิ่งทั้งปวงเหล่านี้มีอุปการแก่ชีวิต ซึ่งชีวิตจำต้องการและคนทั้งปวงก็ต้องแสวงหาต้องมี

แต่คนที่มีสติรู้จักประโยชน์รู้จักประมาณในการแสวงหาในการใช้เป็นต้น ย่อมจะได้รับประโยชน์เต็มที่ สามารถใช้สิ่งเหล่านี้ทำประโยชน์ต่าง ๆ ทั้งแก่ตนและผู้อื่นได้มาก คนที่มีลาภมาก คือมีทรัพย์สินเงินทองมาก เป็นผู้มีทรัพย์ดังที่เรียกว่าเศรษฐี เมื่อมีสติดังกล่าวก็จะถือประโยชน์แห่งทรัพย์ของตนได้ คือใช้ในทางที่เป็นประโยชน์ต่าง ๆ แก่คนทั้งปวง คนมีทรัพย์มาก ย่อมสามารถทำประโยชน์ได้มากกว่าคนที่ด้อยทรัพย์ คนที่มียศสูงใหญ่ มีกำลังอำนาจ มีกำลังคนที่จะใช้ มีเกียรติ คือคนนิยมนับถือมาก และมีสติย่อมสามารถบำเพ็ญประโยชน์ได้มากเช่นเดียวกัน คนที่ได้รับสรรเสริญหากมีสติพิจารณาถึงเหตุ ไม่หลงในลูกยอ ก็จะทำให้ระมัดระวังกรรมที่ทำของตน ไม่ให้ทำผิด และใช้เป็นเพียงยาหอมสำหรับบำรุงใจให้เข้มแข็งในการทำดียิ่งขึ้น คนที่มีสุขเพราะมีเครื่องบำรุงความสุขมากหากมีสติไม่ติดในความสุข คิดถึงคนอื่นที่มีทุกข์และเผื่อแผ่ความสุขของตนแก่คนอื่นก็เป็นประโยชน์เช่นเดียวกัน เพราะทุก ๆ คนย่อมต้องการความสุข ตนจะต้องมีความสุขของตนก่อนแล้วจึงจะมีความ

สุขแบ่งให้แก่คนอื่น เหมือนอย่างคนที่จะทำการบริจาค ก็ต้องมีทรัพย์ของตนขึ้นก่อนแล้วจึงจะทำการบริจาคได้ สิ่งเหล่านี้จึงไม่ใช่ของเมาสำหรับคนที่มีสติ และคนที่มีสติเมื่อมีสิ่งเหล่านี้มากเท่าใด ย่อมทำประโยชน์ให้เกิดแก่คนทั้งปวงได้มากเท่านั้น ทั้งสามารถเพิ่มพูนไม่ให้หมดสิ้นไปด้วย

ส่วนคนที่ขาดสติที่จะระลึกให้ได้ถึงคุณโทษ ย่อมเกิดความเมาได้ง่าย คือหลงระเริงไปในทรัพย์ในยศเหล่านั้นเป็นต้น ยิ่งได้ก็ยิ่งอยาก จนถึงไม่คำนึงถึงทางผิดทางถูก และเมื่อได้มาแล้วก็ไม่ใช้ให้เกิดประโยชน์หรือใช้ในทางที่ผิด สิ่งเหล่านี้ก็เลยกลายเป็นของเมา เป็นเครื่องทำลายตนและทำผู้อื่นให้เดือดร้อน อันที่จริงคนส่วนมากน่าจะไม่ค่อยมีจะเมา ถ้าผู้ที่มีจะเมาแต่ไม่เมาแล้ว จะใช้สิ่งที่มีทำประโยชน์ได้มากนัก เพราะสิ่งเหล่านี้ควรเป็นสิ่งที่ให้เกิดประโยชน์ดังกล่าวมาข้างต้น ถ้าได้พยายามบริหารจิตให้มีสติ คือหมั่นระลึกเตือนใจตนเองอยู่เสมอว่า ทำไม เพื่ออะไรเป็นต้น เช่น เงินทองเป็นต้นมีไว้ทำไม เพื่ออะไร พอหรือยัง บริโภคไปได้เพื่อตนวันหนึ่งเท่าไร จะอยู่ไปนานสักเท่าไร แต่จะต้องทำสติเตือนตนไว้ก่อนที่จะเมา

เวลาที่เมาแล้วเตือนยาก ก็เหมือนอย่างเมาเหล้า เมาแล้วพูดกันไม่รู้เรื่อง ต้องสร่างเมาเสียก่อนจึงจะพูดกันได้

ฉะนั้น สติจึงจำต้องการให้มีอยู่ประจำจิตใจเสมอ เพราะสิ่งเหล่านี้ยั่วใจให้เมาได้ง่าย สำหรับผู้มีสติแล้วก็ยากที่จะยั่วใจให้เมาได้ ถึงจะมีทรัพย์มากมียศสูงเท่าไรก็ไม่เมา และบุคคลประเภทนี้แลที่จะทำประโยชน์ให้แก่คนทั้งปวงได้โดยแท้จริง





ความลืมตัว

ความลืมตัว อันความลืมที่สำคัญมาก คือความลืมตัว เพราะเมื่อลืมตัวไปเสียอย่างเดียว ก็ชื่อว่าลืมข้ออื่นๆ ไปด้วยอีกมากมาย และเพราะลืมตัว จึงทำให้สำคัญตนผิดเป็นต้น ดังได้กล่าวมาแล้ว ความลืมตัวเป็นความขาดสติที่จะระลึกได้ว่าตนเป็นอะไรอย่างไรตามที่เป็นอยู่ ทุกๆ คนย่อมดำรงฐานะอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ด้วยกันทั้งนั้น เช่นฐานะแห่งความรู้ ฐานะแห่งการงานตำแหน่งหน้าที่ ฐานะแห่งการเงินหรือทรัพย์ และฐานะประการอื่นๆ ทุกๆ คนก็ควรจะรู้ฐานะของตนได้ดี บางทีอาจปิดคนอื่นหรือแม้ลวงคนอื่นได้ แต่ก็ปิดตนเองไม่ได้ เช่นบางคนมีความรู้ต่ำ แต่แสดงตนลวงคนอื่นให้เข้าใจว่ามี

ความรู้สูงจนถึงเป็นนักเรียนสำเร็จมาจากเมืองนอก บางคนจนแต่แสดงให้คนอื่นเข้าใจว่าร่ำรวย แต่บางคนก็ตรงกันข้าม มีความรู้สูงแสดงตนเหมือนมีความรู้ต่ำ ไม่อวดตัว บางคนมั่งมีแสดงตนเหมือนเป็นคนจน อาจเป็นเพราะไม่อยากให้ใครรู้ว่ามีหรือเพราะตระหนี่ถี่เหนียวก็ได้ การแสดงตนให้คนอื่นเข้าใจผิดไปจากความจริงดังนี้ ไม่ใช่เรียกว่าลืมตัว เพราะตนเองก็รู้จักตนเองอยู่ว่าเป็นอย่างไร ที่เรียกว่าลืมตัวนั้นตนเองลืมภาวะหรือฐานะที่เป็นจริงของตนไป โดยไปเข้าใจตนเองว่าเป็นอีกอย่างหนึ่ง เพราะขาดสติดังกล่าว

อะไรเป็นเครื่องทำให้ขาดสติ หากจะตั้งปัญหาขึ้นดังนี้ก็น่าจะได้คำตอบว่ามีเหตุหลายอย่าง เช่นความมีทรัพย์อำนาจวาสนา ความคะนองลำพองใจ ความยกย่อง สิ่งเหล่านี้เป็นเหมือนยาพิษสำหรับผู้ที่ขาดสติ ดังเช่นเมื่อมีทรัพย์ขึ้นก็ลืมฐานะเดิมของตน ลืมญาติมิตรสหายเก่า ที่เรียกว่ากระด้างขึ้นเพราะทรัพย์ มีอำนาจวาสนาขึ้น ก็เช่นเดียวกันลืมฐานะเดิมตลอดถึงฐานะปัจจุบันอันเป็นที่ตั้งแห่งอำนาจวาสนานั้น เข้าใจตนเองว่าวิเศษยิ่งกว่าที่เป็นอยู่ บางทีมีความ

คะนองลำพองใจว่าจะต้องเป็นผู้ชนะ หรือจะต้องจัดการกับผู้ที่มาลบหลู่กล้ำกรายหรือจะต้องแสดงความเด่นความใหญ่โตความสำคัญ ลืมไปว่าที่เรียกว่าเป็นผู้ชนะนั้นพึงทำอย่างไร เมื่อมีใครมาลบหลู่จะทำอย่างไรจึงจะชอบ และความเด่นเป็นต้นเป็นอย่างไรเกิดจากอะไร บางทีได้รับความยกย่องมากเข้าก็เผลอไปว่าเป็นผู้วิเศษเพราะคำที่ยกย่อง ลืมไปว่าความดีเกิดจากกรรมที่ดี จึงไม่สนใจที่จะทำความดีให้ยิ่งขึ้น เพราะว่าดีเสียแล้ว บรรดาเหตุเหล่านี้ความคะนองลำพองใจมักเกิดมีแก่คนวัยรุ่นได้มาก เพราะอยู่ในวัยคะนองด้วย

ฉะนั้นจึงจำต้องพยายามให้คำแนะนำให้เกิดสติให้มาก คือให้ระลึกให้ได้ว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ จะเอาดีเอาเด่นแบบพาลชนคนป่า หรือจะเอาดีเอาเด่นแบบสุภาพชนคนเจริญคนเมือง สตินี้เองจะเป็นเครื่องยับยั้งความคะนองลำพองใจเสียได้ จะเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งให้เข้าสู่ทางที่ถูก ทำให้ไม่ลืมตัว ความลืมตัวนี้บางทีมีขึ้นชั่วครู่ชั่วขณะ เมื่อต้องกระทบอารมณ์ที่รุนแรง และเกิดความต้องการหรือความโกรธเป็นต้นขึ้นอย่างแรง เป็นเหตุให้ประกอบกรรมอย่างใดอย่าง

หนึ่งขึ้นอย่างลืมตัว ครั้นอารมณ์และกิเลสนั้นสงบลงแล้ว ก็ระลึกรู้สึกตัวขึ้นเกิดเสียใจแต่ก็แก้ไม่ได้เพราะได้ทำไปแล้ว อีกอย่างหนึ่ง ลืมตัวอยู่นานๆ เหตุที่กล่าวมาข้างต้นหลายข้อที่ทำให้ลืมตัวอยู่นานๆ ได้ สติอย่างเดียวที่จะช่วยได้ คือหมั่นบริหารจิตใจให้มีสติความระลึกได้ คอยเตือนตนเตือนใจด้วยสติอยู่เนืองๆ ก็จะมีสติเป็นเครื่องรักษาตน ทำให้คนไม่ลืมตัวแม้ในเรื่องทั้งปวง



สิ่งที่ไม่ควรประมาท

อะไรที่ไม่ควรประมาท? คือปัญญา ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ว่า "ไม่ควรประมาทปัญญา" คำว่าประมาทในภาษาไทย บางทีพูดกันในความหมายดังคำว่าหมิ่นประมาท แต่ในที่นี้หมายความว่า ความเลินเล่อเผลอเพลินปราศจากสติ กล่าวได้ว่า ความขาดสตินั่นเองเป็นความประมาท เพราะทำให้เกิดความเผลอ ฉะนั้น คำว่าประมาทปัญญา จึงหมายความง่าย ๆ ว่า "เผลอปัญญา" อันที่จริงทุก ๆ คนย่อมมีปัญญาติดมาแต่กำเนิดอยู่ด้วยกัน นับว่าเป็นพื้นปัญญาที่สูงกว่าสัตว์ร่วมโลกชนิดอื่น ๆ ดังที่ได้เคยกล่าวมาแล้ว และยังสามารถใช้พื้นปัญญานี้อบรมปัญญาให้งอกงามมากขึ้น ด้วย

การเรียนวิชาต่างๆ ให้เกิดความรู้ที่เรียกว่า "**สุตามยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากสุตะ การฟัง คือการเรียน" ด้วยการใช้ความคิดพิจารณาที่เรียกว่า "**จินตามยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากจินตา คือ ความคิด" ด้วยการทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น ที่เรียกว่า "**ภาวนามยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการทำให้มีให้เป็น" ซึ่งได้กล่าวมาแล้วเหมือนกัน กล่าวถึงอีกคราวนี้ จึงเป็นกล่าวทบทวน และพึงทบทวนอีกว่า ทางเกิดปัญญาทั้ง ๓ นี้ คือการฟังหรือเรียน ความคิด และการทำดังกล่าว ไม่ใช่เป็นตัวปัญญาแต่เป็นทางเกิดของปัญญาเท่านั้น ปัญญานั้นคือความรู้ฉลาดหรือความฉลาดรู้ในทางเจริญ ในทางเสื่อมและในวิธีที่ดำเนินหลีกทางเสื่อมไปสู่ทางเจริญ อีกอย่างหนึ่งคือความรู้ที่เข้าถึงความจริงตามเหตุผล หรือความรู้เหตุผลตามเป็นจริง

ฉะนั้น ปัญญาจึงเป็นเครื่องวินิจฉัยได้ว่าอะไรเป็นทางเจริญ อะไรเป็นทางเสื่อม อะไรเป็นวิธีดำเนินตนไปสู่ทางเจริญ หรืออะไรจริงอะไรไม่จริง อย่างประกอบด้วยเหตุผล ทุกๆ คนย่อมมีปัญญาที่เป็นพื้นและที่อบรมขึ้นใหม่อยู่ด้วยกัน พอที่จะ

ดำรงตนอยู่ได้ตามสมควรแก่ภูมิปัญญาของตน แต่มีอยู่เป็นอันมากที่ไม่ใช้ปัญญา หรือไม่ชอบใช้ปัญญา แม้ที่มีอยู่ในเรื่องทั้งหลาย เช่น มักจะเชื่อเสียก่อนที่จะใช้ปัญญาก็มี เผลอสติไปจึงเลยขาดปัญญาก็มี หรือเพราะโลภโกรธหลงมากำบังปัญญาเสียก็มีเป็นต้น จึงกลายเป็นโมหะ ความหลง หรืออวิชชา ความไม่รู้หรือรู้ผิดจากความจริง ซึ่งเท่ากับไม่รู้นั่นเอง น่าแปลกที่ความเชื่ออย่างไร้เหตุผลยังมีแก่คนที่มีวิชาความรู้อยู่ไม่น้อย เพราะสมัครที่จะเชื่อของตนอย่างนั้น เมื่อปักใจเชื่อลงไปเสียแล้ว ก็ไม่ใช้ปัญญาที่มีอยู่ มีวิชาแม้ท่วมท้นก็เหมือนไม่มีวิชา จึงเป็นอวิชชากันตอนนี้ เผลอสติไป หรือเพราะโลภโกรธหลงก็เช่นเดียวกัน ลักษณะเหล่านี้ รวมเรียกว่าเผลอปัญญาทั้งนั้น สรุปลงไปว่า ขาดสตินั่นเอง

ฉะนั้น การหมั่นบริหารจิตให้มีสติอยู่ คือให้ระลึกให้ได้อยู่เสมอในเรื่องทั้งปวง จะทำให้ไม่เผลอปัญญา คือ จะทำให้เกิดความรู้จริง เพราะจะทำให้เพ่งพินิจพิจาณาโดยรอบคอบอย่างน้อยก็ใช้สติเพียงว่า ระลึกให้ได้ถึงปัญญาว่าจะใช้ปัญญาก่อน ไม่ยอมเชื่อไม่ยอมตัดสินว่าอย่างไรไปโดยไม่รู้ เมื่อได้ตั้ง

สติไว้ดังนี้ ก็จะทำให้ใช้ปัญญาพินิจพิจารณา ถ้าเป็นสิ่งที่ตนเองไม่มีปัญญา คือไม่มีความรู้อยู่ในเรื่องนั้น ก็ค้นคว้าไต่ถามผู้รู้อื่นๆ เพราะไม่มีใครจะรู้อะไรไปทุกอย่าง ปัญญาของตนไม่มี ก็อาจอาศัยปัญญาของคนอื่นได้ ถ้าต้องการที่จะใช้ปัญญา

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงคุณสมบัติที่จะทำให้คนเป็นผู้บรรลุถึงความเจริญในทางดีโดยเทียบกับพ่อค้าไว้ว่า พ่อค้าที่จะบรรลุถึงความเจริญในการค้า ย่อมประกอบด้วยคุณสมบัติ ๓ ข้อ คือ ข้อ ๑ มีจักษุ คือมีตาแหลมรู้ต้นทุนและกำไรของสินค้าหรือของตลาด ข้อ ๒ มีความเพียรฉลาดซื้อฉลาดขาย ข้อ ๓ ถึงพร้อมด้วยที่อาศัยคือมีนายทุนช่วย คนที่จะบรรลุถึงความเจริญในทางดีก็เหมือนกัน พึงประกอบด้วยคุณสมบัติ ๓ ข้อ คือ ข้อ ๑ มีจักษุ คือมีปัญญารู้จักเหตุผลทั้งทางเสื่อมทั้งทางเจริญ ข้อ ๒ มีความเพียรพยายามเพื่อละความชั่วทำความดี ข้อ ๓ ถึงพร้อมด้วยที่อาศัยคือกัลยาณมิตรซึ่งเป็นผู้รู้สามารถให้คำแนะนำชี้แจงแก้ปัญหาต่างๆ ให้ได้ จะย้ำกล่าวเฉพาะข้อแรกที่ว่ามีจักษุ คือมีตา น่าคิดว่าทุกๆ คน

ต่างมีตาอยู่แล้ว เพียงแต่อย่าเผลอในการที่จะลืมตาขึ้นดูทุก ๆ อย่างที่จะทำให้ดีเสียก่อน ก็จะเห็นอะไรได้ถูกต้องดีขึ้นแน่นอน

เรื่องปัญญาที่กล่าวมาตั้งแต่ต้นว่า คนเรามีกำเนิดปัญญา หรือปัญญาโดยกำเนิด และพึงอบรมให้เจริญปัญญา และในตอนท้ายนี้ ที่ยกพระพุทธภาษิตตรัสถึงคุณสมบัติที่จะทำให้บรรลุถึงความเจริญในทางดีว่ามีจักษุคือปัญญา กับนิสัยคือที่อาศัย ปัญญามีติดตัวมาแต่กำเนิดแล้ว เช่นเดียวกับจักษุคือดวงตาที่มีติดตัวมา ทุกคนจึงต่างมีปัญญาอยู่ด้วยกันแล้ว เช่นเดียวกับมีจักษุอยู่แล้ว ท่านจึงสอนให้ไม่ประมาทคืออย่าเผลอปัญญา เหมือนอย่างอย่าเผลอในการที่จะลืมตาขึ้นดู แต่บางแห่งก็ได้กล่าวว่าฝึกให้เกิดปัญญาคล้ายกับเป็นของมีขึ้นใหม่ จึงน่าจะกล่าวสรุปเรื่องปัญญาและสืบไปถึงความไม่ดีและความดี ชนิดที่มีติดตัวมาคือชนิดที่มีเป็นพื้นอันเรียกว่าเป็นนิสัยอย่างหนึ่งแห่งจิตใจอีกด้วย

อันที่จริง ปัญญามีติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด ดังที่เรียกในวิสุทธิมรรคว่า "**สชาติปัญญา** ปัญญาที่มีติดมาพร้อมกับความ

เกิด" ปัญญานี้จะงอกงามเติบโตขึ้นด้วยการศึกษา คือการสดับตรับฟังว่าอะไรดีไม่ดีเป็นต้นจากพ่อแม่ครูอาจารย์ และความคิดตรึกตรองหาเหตุผลในสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ กับความลงมือปฏิบัติ (ตามที่กล่าวมาแล้ว) ปัญญาที่งอกงามเติบโตขึ้นด้วยการศึกษาดังกล่าว ท่านแยกเรียกว่า เป็น "**โยคปัญญา** ปัญญาที่เกิดเพราะความประกอบ" ดังพระพุทธภาษิตที่แปลว่า "**ภูริ** คือปัญญาเกิดเพราะความประกอบ" เมื่อหมายถึงปัญญานี้ จึงกล่าวว่าเกิดปัญญาเป็นต้น ความจริงก็เป็นปัญญาที่งอกงามเติบโตเจริญขึ้นจากปัญญาที่มีติดตัวมานั้นเอง ปัญญานี้ต้องใช้อยู่เสมอจึงจะคล่องแคล่วและคมขึ้น โดยใช้เพ่งพินิจคิดพิจารณาตรึกตรองสิ่งต่าง ๆ ก็จะมีความรู้ความเข้าใจอย่างแท้จริงขึ้น ความรู้ที่แท้จริงในทางธรรมหรือในทางโลก ก็เกิดจากพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยปัญญานี้แหละ

นอกจากมีปัญญาที่เป็นพื้นติดตัวมา ยังมีความดีความไม่ดีที่เป็นพื้นติดตัวมาอีก และเมื่ออาศัยเสวนาคือความคบหาหรือความอบรมในปัจจุบัน ทำให้คนปรากฏเป็นต่าง ๆ กัน

คนที่มีปัญญาเท่ากัน แต่คนหนึ่งมีความดีติดตัวมาเป็นคนรักดี ถ้าไม่มีความอบรมดี ถึงจะไม่ดีขึ้น ก็จะไม่ทำเลวลง ถ้ามีความอบรมดี ก็จะดีขึ้นมาก ส่วนคนอีกคนหนึ่งมีความไม่ดีติดตัวมา เป็นคนรักชั่ว ถ้าไม่มีความอบรมดี ก็จะทำเลวได้มาก ถ้ามีความอบรมดี ก็จะทำดีเป็นคนดีขึ้นได้บ้าง ฉะนั้น ความดีความไม่ดีที่เป็นพื้นติดตัวมานี้แหละ จึงเป็นข้อสำคัญดังที่เรียกว่า **"นิสัย"** คนเราเมื่อมีพื้นปัญญาดี มีพื้นนิสัยดี ทั้งมีความฉลาดพากเพียรก็ยิ่งเจริญมาก แต่เรื่องเสวนาหรือความอบรมยิ่งเป็นข้อสำคัญ เพราะพื้นต่าง ๆ ดังกล่าวย่อมเกิดจากเสวนาหรือความอบรมบ่อย ๆ นั้นเอง และอาจเปลี่ยนไปได้เพราะอำนาจเสวนาหรือความอบรม พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้มีเสวนาที่ดี หรือให้อบรมในทางดี

ดรรชนี

ก

ข

ค

จ

ช

ต

ท

ธ

น

บ

ป

ผ

ฝ

พ

ภ

ม

ย

ร

ล

ว

ศ

ส

ห

อ




2030010307972
ราคา 50.00 บาท